

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного управління
та національної безпеки
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на правах рукопису

НЕДІЛЬКО ЛЮДМИЛА ВОЛОДИМИРІВНА
(прізвище, ім'я, по батькові здобувача вищої освіти)

УДК 159.922:331.54
(індекс)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПРЕДСТАВНИКІВ
РИЗИКОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРОФЕСІЙ
(тема роботи)

053 «Психологія»
(шифр і назва спеціальності)

Подається на здобуття освітнього ступеня _магістр
кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання
ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне
джерело

Л.В.Неділько
(підпис, ініціали та прізвище здобувача вищої освіти)

Керівник роботи
Коломієць Тетяна Володимирівна
(прізвище, ім'я, по батькові)
кандидат психологічних наук, доцент
(науковий ступінь, вчене звання)

Висновок кафедри економічної теорії, інтелектуальної власності та публічного управління

за результатами попереднього захисту: **Неділько Людмили Володимирівни**

Протокол засідання кафедри економічної теорії, інтелектуальної власності та публічного управління № ____ від « ____ » грудня 2022 р.

Завідувач кафедри психології

доктор психол.наук, професор

(науковий ступінь, вчене звання)

_____ (підпис)

Журавльова Л.П.

(прізвище ,ім'я, по батькові)

« ____ » грудня 2022 р.

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти **Неділько Людмила Володимирівна** захистив (ла)

(прізвище ,ім'я, по батькові)

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____

за шкалою ECTS _____

за національною шкалою _____

Секретар ЕК

_____ (підпис)

Данько Я.П.

(прізвище ,ім'я, по батькові)

АНОТАЦІЯ

Неділько Л.В. Психологічні чинники стресостійкості представників ризиконебезпечних професій. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр» спеціальності 053 «Психологія». – Поліський національний університет. Житомир, 2022 р.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень присвячених вивченню стресостійкості представників ризиконебезпечних професій. У роботі визначено підходи до поняття стресу, здійснено теоретичний огляд чинників стресостійкості, на основі якого побудовано відповідну теоретичну модель, що пройшла емпіричну перевірку. За результатами побудованої теоретичної моделі розроблено програму розвитку стресостійкості представників ризиконебезпечних професій.

Емпірично доведено наявність взаємозв'язків між індивідуально-психологічними, ситуативними та соціальними особливостями особистості працівників ризиконебезпечних професій та рівнем їх стресостійкості.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, копінг-стратегія, ризиконебезпечна професія, темперамент, розвивальний вплив.

SUMMARY

Nedilko L.V. Psychological factors of stress resistance of representatives of risky professions. - Qualification work on manuscript rights. Qualification work for obtaining the Master's degree, specialty 053 "Psychology". – Polis National University. Zhytomyr, 2022

The qualification work contains the results of own research devoted to the study of stress resistance of representatives of risky professions. The paper defines approaches to the concept of stress, carries out a theoretical review of factors of stress resistance, on the basis of which a corresponding theoretical model, which has passed empirical verification, was built. Based on the results of the constructed theoretical model, a stress resistance development program for representatives of risky professions was developed.

Empirically proved the existence of interrelationships between individual psychological, situational and social personality characteristics of workers in risky professions and their level of stress resistance.

Key words: stress, stress resistance, coping strategy, risky profession, temperament, developmental influence.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПРЕДСТАВНИКІВ РИЗИКОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРОФЕСІЙ.	
1.1. Поняття стресостійкості у сучасних психологічних дослідженнях	7
1.2. Стрес як складова професійної діяльності представників ризиконебезпечних професій	11
1.3. Теоретична модель психологічних чинників стресостійкості представників ризиконебезпечних професій	14
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПРЕДСТАВНИКІВ РИЗИКОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРОФЕСІЙ.	
2.1. Процедура та організація емпіричного дослідження	20
2.2. Аналіз індивідуальних особливостей стресостійкості представників ризиконебезпечних професій	24
2.3. Аналіз індивідуально-психологічних чинників стресостійкості представників ризиконебезпечних професій	29
2.4. Аналіз взаємозв'язків індивідуальних та індивідуально-психологічних чинників з рівнем стресостійкості особистості	34
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПРЕДСТАВНИКІВ РИЗИКОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРОФЕСІЙ.	
3.1. Теоретичні засади побудови програми	42
3.2. Структура програми	44
ВИСНОВКИ	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	57
ДОДАТКИ	62

ВСТУП

Актуальність теми. Триваюча з 24 лютого 2022 року боротьба українського народу за свою свободу підвищує актуальність проблематики вдосконалення системи психологічної допомоги задля підвищення рівня стресостійкості у представників ризиконебезпечних професій. Адже, стрес пережитий військовими, правоохоронцями, рятувальниками, медпрацівниками у таких місцях як Сєверодонецьк, Бахмут, Маріуполь, Волноваха та ін. є екстраординарний та важкотравмуючий. Додають проблем для роботи психологів з стресостійкістю і звільнені з російського полону українці – працівники ризиконебезпечних професій, адже стрес від катувань та знущань у російському полоні явно не вписується у положення Женевської конвенції. Звірине ставлення представників російської влади, армії до українських військовополонених ніхто не міг ніколи передбачити, відповідно і напрацювати психологічні методики підготовки таких співробітників до майбутніх випробувань та адаптації постраждалих внаслідок такого стресу працівників ризиконебезпечних професій. Враховуючи зазначене важливим постає питання розробки психологічної програми радикального підняття рівня стресостійкості військових, поліцейських, медиків, рятувальників та інших представників ризиконебезпечних професій задля уникнення у майбутньому вказаних проблем стресорезистентності.

Існуючі наукові розробки з військової психології (О. А. Блінов, К. О. Кравченко, В. В. Стасюк, І. І. Приходько та ін.) свідчать про значні наслідки та психологічну травматичність стресу у представників ризиконебезпечних професій (військові, пожежні, служба безпеки, поліція та ін.), що призводить до зниження якості та ефективності виконання посадових обов'язків.

Проте, на сьогоднішній день повністю відсутні сучасні психологічні розробки щодо рівня стресостійкості представників ризиконебезпечних професій в умовах війни (військових, рятувальників, поліцейських та ін.). Адже, пережиті протягом останніх місяців події значним чином змінили відчуття стресу у більшості населення України, не кажучи уже про працівників ризиконебезпечних професій.

Зазначеним і зумовлена актуальність обраної теми роботи: «Психологічні чинники стресостійкості представників ризиконебезпечних професій».

Метою роботи є виявлення основних психологічних чинників стресостійкості представників ризиконебезпечних професій та напрацювання ефективних методик підвищення професійної стресостійкості працівників даної категорії.

Для досягнення мети, нами були поставлені наступні **завдання**:

1. Охарактеризувати поняття стресостійкості у сучасних психологічних дослідженнях.
2. Дослідити сутність «стресу» як складової професійної діяльності представників ризиконебезпечних професій.
3. Розробити теоретичну модель психологічних чинників стресостійкості представників ризиконебезпечних професій.
4. Описати процедуру та організувати емпіричне дослідження стресостійкості.
5. Проаналізувати індивідуальні особливості стресостійкості представників ризиконебезпечних професій.
6. Розробити програму підвищення стресостійкості представників ризиконебезпечних професій.

Об'єктом дослідження в роботі є психологічні особливості представників ризиконебезпечних професій.

Предметом дослідження в роботі є психологічні чинники стресостійкості представників ризиконебезпечних професій.

Гіпотезою дослідження в роботі є припущення про те, що на рівень стресостійкості працівників ризиконебезпечних професій в першу чергу впливає тип темпераменту (сильний, слабкий), що зумовлюється швидкістю реакції нервової системи на психологічний подразник – стрес, а уже в другу чергу – гендерна приналежність індивіда чи інші фактори, як то: освіта, стаж, професія та ін.

Методологія дослідження. При написанні роботи нами було використано комплекс загально-наукових та спеціально-психологічних методів дослідження. Так, для виявлення психологічні чинники стресостійкості представників

ризиконебезпечних професій була, зокрема, застосована методика: визначення стресостійкості Холмса і Раге, діагностики копінг-поведінки Е. Хайма в стресових ситуаціях, а також тест темпераменту Айзенка ін. **Апробація** . Результати дослідження представлені на двох конференціях:

Міжнародній науково-практичній конференції «ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ» 23–24 вересня 2022 року м. Київ, Україна.

І науково-практичній конференції молодих вчених «Психологічна безпека особистостів умовах сучасних викликів» 16-17 листопада 2022 року. Поліський національний університет.

Публікації. Основні матеріали магістерського дослідження презентовано у трьох публікаціях.

1. Неділько Л.В., Бурилко І.В. Теоретичні засади емоційного інтелекту як чинника розвитку стресостійкості. Збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції «ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ». Київ. 2022. С . 110-113. <http://catalog.liha-pres.eu/index.php/liha-pres/catalog/view/156/1936/4590-1> DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-261-9/30>

2. Неділько Л.В. Психологічні особливості стресостійкості представників ризиконебезпечних професій. Психологічна безпека особистості в умовах сучасних суспільних викликів. Збірник наукових праць [За матеріалами І Науково-практичній конференції молодих вчених (м. Житомир, 16-17 листопада 2022 року)] / Ред.: колегія Л. П. Журавльова. М-во освіти і науки України Поліський національний університет – Житомир , 2022 – прийнято до друку.

3. Неділько Л.В., Перчик Г. Б. Вплив професійного стресу на ефективність діяльності працівників ризиконебезпечних професій державного сектору. Матеріали студентської науково-практичної конференції, 15 грудня 2022 року. Житомир : Поліський національний університет, 2022. – С. 128-129.

Структура роботи. Робота складається з вступу, розділів з підрозділами основної частини, висновків та списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПРЕДСТАВНИКІВ РИЗИКОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРОФЕСІЙ

1.1. Поняття стресостійкості у сучасних психологічних дослідженнях

У наукову термінологію термін «стрес» було введено Г. Сельє (1939 р.), котрий виснував про «... існування загального адаптаційного синдрому, що забезпечує пристосування організму до змінюваних умов середовища» [41, с. 7]. Водночас, Г. Сельє розглядав «стрес» як «... неспецифічну відповідь організму на будь-яку вимогу, що до нього ставиться» [41, с. 27].

Між іншим, Г. Сельє тлумачив сутність «стресу» по-різному. Прагнучи створити «всеосяжну і єдино правильну» концепцію, він приділив увагу лишень біологічним та фізіологічним аспектам дилеми, тому узвичаєним стало тлумачення стресу «... як фізіологічної реакції організму на дію негативних чинників, які становлять загрозу для організму» [41, с. 87]. Р. Лазарус один із перших здійснив розмежування фізіологічного та психологічного тлумачення стресу [38, с. 190]. Сутність його концепції полягає у тому, що фізіологічний стрес, котрий пов'язаний із розмежуванням фізіологічного стресу, який є пов'язаним із дією дійсного фізичного подразника, та психічного (емоційного) стресу, котрий пов'язаний із оцінюванням особистістю майбутньої ситуації власне як загрозової й важкої. Водночас, це розмежування є досить умовним, позаяк у фізіологічному стресі повсякчас присутніми є елементи психічного (або емоційного), а за наявності психічного стресу – фізіологічні зміни є неминучими.

Пізніше Г. Сельє аргументував існування двох видів стресу, а саме: а) дистресу, котрий є цілковито пов'язаним із наявними негативними емоційними

реакціями, б) еустресу, котрий пов'язаний із позитивними емоційними реакціями.

Відтоді, у царину цих понять ввійшли всі фізіологічні феномени, зокрема і сон. Г. Сельє дослідив, що «... людина, котра перебуває у стані повного розслаблення (спляча людина) зазнає певний стрес і що цілковита свобода від стресу означає смерть» [41, с. 83].

Сучасними науковцями термін «стрес» застосовується, принаймні, у трьох значеннях, а саме: як будь-які зовнішні мотиви чи події, котрі спричиняють в особистості напруження чи збудження; як суб'єктивну реакцію, котра позиціонує внутрішній стан психічної напруги та збудження (coping processes); як фізичне реагування організму на шкідливий вплив [36, с. 267].

Аналізуючи різноманітні доктринальні підходи до визначення стресу, Н. Г. Різві вважає, що це поняття слід відносити до стану остраху в організмі людини, котрому він прагне протидіяти чи зменшити; як психологічну та поведінкову реакцію, котра позиціонує стан внутрішнього остраху чи його пригнічення; як події чи умови у фізичному чи соціальному оточенні, котре призводить до застосування заходів стосовно уникнення агресії [40, с. 120].

Опрацювавши основні психологічні підходи до визначення стресостійкості можна визначити стресостійкість через такі структурні блоки:

- вольовий – спрямування на регуляцію емоційних засобів системних і базових вольових якостей; відповідає за ініціацію і гальмуванням дій, контроль і регулювання реакцій на стрес-фактори;

- мотиваційний – спрямування на актуалізацію і регуляцію мотивів напруженої діяльності, вибір адекватних мотивів, їх сили і інтенсивності для вирішення оперативних завдань поточної діяльності;

- саморегулюючий – регулювання поведінки загалом завдяки формуванню такого утворення, як індивідуальна система усвідомленої саморегуляції активності [34, с. 107].

Отже, стресостійкість – це якість особистості, що складається з таких компонентів:

- а) психофізіологічний (тип, властивості нервової системи, темперамент);

б) мотиваційний. Підвищуючи мотивацію, можна збільшити емоційну стійкість;

в) емоційний – досвід особистості, накопичений в процесі подолання негативних впливів екстремальних ситуацій;

г) вольовий – є свідомою саморегуляцією діяльності, відповідно до ситуації;

д) професійна підготовленість, інформованість і готовність особистості до виконання тих чи інших завдань;

е) інтелектуальний, який виражається в оцінці вимог ситуації, прогноз її можливої зміни, прийнятті рішень про способи дій [26, с. 75].

У структурі стресостійкості слід виділити такі структурні компоненти:

а) загальнопсихологічний, який складається з особливостей реагування нервової системи і природно детермінованих особистісних якостей (темперамент);

б) соціально-психологічний, зумовлений якостями особистості, що формуються в процесі особистісного становлення і виявляються в системі міжособистісних і професійних взаємин, а також з домінуючих стратегій поведінки в стресовій ситуації.

Відповідно, стресостійкість визначається ними за таких передумов, як трудова мотивація, соціально-психологічна толерантність, високий рівень внутрішнього локус контролю і самооцінки, а також справжня адаптація конструктивного типу.

Наведене вище дає можливість зробити висновок про відсутність серед учених єдиної думки про те, які ж компоненти сприяють створенню позитивної атмосфери психічної діяльності людини і визначають її стресостійкість. У найзагальнішому сенсі перераховуються самі різноманітні властивості особистості й індивідуальності: здатність прогнозувати розвиток подій і таким чином зменшувати стресові навантаження життєвих ситуацій; здатність керувати своїми емоціями, вольовими якостями (здатність діяти в напрямі досягнення поставлених цілей і завдань, мобілізувати психіку в складних ситуаціях), володіння навичками саморегуляції; здатність витримувати більш

тривалу і сильну, ніж у звичних умовах, емоційну, вольову і фізичну напруженість; здатність переносити високі навантаження; активність у зміні стресової ситуації; володіння ефективними способами подолання стресу; гнучкість адаптаційних процесів у відповідь на різночасні стресори і їх складні поєднання; здатність до самореалізації і задоволеність нею, особистісний ріст зі своєчасним та адекватним розв'язанням внутрішньоособистісних конфліктів [32, с. 113].

Отже, важливим є і взаємозв'язок між стресостійкістю і такими індивідуально-психологічними характеристиками як: самооцінка, стриманість, сміливість, конформізм, самоконтроль, екстраверсія – інтроверсія, нейротизм та локус контролю. Так, до особистісних рис, що обумовлюють підвищену стресостійкість відносимо тип нервової системи. Жінки зі слабким типом нервової системи демонструють нижчу резильєнтність. У крайніх типів (холериків, меланхоліків) адаптація до впливу стресорів не є стійкою. Сильна, рухлива та врівноважена нервова система жінок-сангвініків дозволяє їм легше всіх справлятися зі стресом; рівень самооцінки (чим вище самооцінка, почуття важливості свого існування, тим вища стресостійкість); рівень суб'єктивного контролю (характеристика ступеня незалежності, самостійності, відповідальності за свої дії і вчинки). Наявність адекватного рівня особистісної стресорезистентності призводить до підвищення стресостійкості; балансу мотивації досягнення і уникнення невдачі.

1.2. Стрес як складова професійної діяльності представників ризиконебезпечних професій

Наразі немає єдиної класифікації психічних реакцій і станів, що виникають у бойовій та інших стресових обстановках, у які потрапляють працівники ризиконебезпечних професій, але всі вони так чи інакше зводяться до поняття «бойовий стрес». Загалом, помірний стрес сприяє мобілізації фізичних і психічних можливостей та захисних сил організму, активізує

найбільш адекватний тип поведінки у конкретній ситуації внаслідок забезпечення оптимального рівня інтелектуальних процесів та бойового збудження. Дистрес часто призводить до різних психогенних патологічних реакцій і психологічних розладів. Виникнення небажаних психологічних наслідків часто залежить саме від інтенсивності бойового стресу, який, у свою чергу, містить у собі два основні критерії: 1) сила і тривалість впливу на психіку поліцейського бойових стресорів; 2) індивідуально-психологічні особливості й особистісні властивості поліцейського, його психологічна та професійна готовність до ведення бойових дій, характер і рівень бойової мотивації, сприйняття місця і ролі бойових дій в історії та перспективі своєї системи життєдіяльності тощо. Бойовий стрес – це багаторівневий процес адаптаційної активності організму людини в умовах екстремальної бойової обстановки, який супроводжується напруженням механізмів реактивної саморегуляції та закріпленням специфічних пристосувальних психофізіологічних змін [6, с. 39].

Основні стрес-фактори поділяються на індивідуально-психологічні, соціальнопсихологічні, ситуаційно-середовищні та соціально-політичні. Також можна виділити специфічні та неспецифічні для бойової обстановки фактори впливу. Специфічні стресори характеризуються високим рівнем стресогенності та включають у себе такі чинники: 1) загроза життю і здоров'ю поліцейського (поранення, контузії, каліцтва, дози опромінення); 2) страх болю і травматизації; 3) загибель близьких людей і колег, жахливі картини смерті та людських страждань; 4) необхідність застосовувати зброю на ураження; 5) тривала депривація фізіологічних (дефіцит води та харчування, порушення режиму сну) та соціальних (спілкування з рідними, втрата соціальних зв'язків) потреб; 6) специфічність бойової обстановки (велика швидкість і непередбачуваність розвитку подій, новизна, невизначеність, раптовість) тощо. До неспецифічних відносять стресори, які можуть виникати не лише в бойових умовах, але і в інших професійним стресовим ситуаціям у діяльності поліції (психоемоційна напруженість, інтенсивні тривалі міжособистісні конфлікти, різкі й несподівані зміни умов служби та життєдіяльності, підвищена

відповідальність за власні дії тощо). Процес розвитку бойового стресу передбачає проходження чотирьох етапів: норма, реакція, травма, хвороба.

Отже, бойовий стрес виникає внаслідок потужної дії зовнішніх і внутрішніх стресорів на організм людини в екстремальних бойових умовах і викликає істотні (часто незворотні) зміни в когнітивній, афективній, емоційній і поведінковій сферах, спричиняючи порушення психічного, психологічного та фізичного здоров'я особистості. Умови бойових дій є небезпечними не лише для життя та здоров'я в цілому, але і для психіки людини зокрема. Серед деструктивних наслідків психічних травм називають: порушення сну, підвищення дратівливості та інші більш складні психічні проблеми, які потребують медичного (психіатричного) лікування.

Психічна травматизація внаслідок бойового та іншого екстремально-небезпечного стресу надмірної сили є поширеним і часто незворотним явищем. На індивідуальному рівні бойова психологічна травма особистості поліцейського може виявлятися у таких формах, як: різка, неадекватна обстановці гіперактивація або, навпаки, зниження службово-бойової активності; надмірне емоційне збудження або, навпаки, заціпеніння, емоційна «тупість»; деструктивні форми мотивації бойової діяльності або, навпаки, бажання будь-якою ціною зберегти собі життя; дезадаптація у бойовій ситуації; відчуття нереальності подій; симптоми уникнення; різке зниження дисциплінованості; необґрунтоване роздратування, гнів, агресивність; різке зростання стресоприйняття або неадекватна ризикованість; нездатність упоратися з почуттям страху, панічні атаки; прояви непритаманної раніше замкнутості, пригніченості, апатії; пригнічення або й втрата інтересу до життя, суїцидальні думки; психічна напруженість і надпильність; проблеми з концентрацією уваги та її переключенням; різке зниження психологічної стійкості або, навпаки, зростання ригідності психічних процесів; поява схильності до панічних настроїв тощо [12, с. 114]. Поряд із перерахованими факторами виділяють також соціальні, етнічні, релігійні, сімейні й інші обставини, що додатково сприяють інтенсифікації проявів бойового стресу у працівників поліції.

Означені фактори психотравматизації впливають на зростання помилок у прийнятті тактичних рішень із проведення службових заходів, значно знижують ефективність виконання службових обов'язків й оперативно-бойових завдань, призводять до істотних втрат особового складу та озброєння, «зривів» у діяльності працівника поліції, порушення дисципліни, протиправної або кримінальної поведінки, розвитку гострих стрес-залежних психічних розладів, а також психологічних втрат у підрозділі загалом у вигляді падіння або повної втрати боєздатності (готовності).

Отже, професійний стрес найчастіше формується в процесі невідповідності (або несумісності) умов професійного середовища та особистісних ресурсів працівника. А це, в свою чергу, формує потенційну небезпеку для успішності професійної поведінки, здоров'я та самопочуття. У межах зазначеного підходу об'єктом емпіричних досліджень є детермінанти стресогенних ситуацій на «вході» (детермінантів або осередків виникнення стресу) та «виході» (результат стресу на ефективність та якість реалізації службових обов'язків, фізичного і психічного здоров'я співробітників). Сам факт наявності чинників стресу встановлюється шляхом вияву закономірностей зв'язку поміж чинниками напруженості професійної діяльності та їх негативними наслідками. Незважаючи на домінування непрямих та відстрочення оцінювання стресу, здійснення дослідницьких установок зазначеного підходу має більше переваг, позаяк надає можливість у кожному конкретному випадку окреслити: «... а) чи має місце й у чому виявляється дисбаланс у системі «особистість – професійне середовище»; б) яка «ціна» існуючих невідповідностей; в) на що, насамперед, слід спрямувати оптимізаційну роботу». Основною перевагою цього підходу є те, що вивчення «професійного стресу» позиціонується як комплекс негативних результатів стресу, як комплексного об'єкту, котрий аналізується у трьох основних виявах впливу на: професійну діяльність; фізичне здоров'я особистості; психічне здоров'я особистості.

1.3. Теоретична модель психологічних чинників стресостійкості

представників ризиконебезпечних професій

Реалії військової агресії РФ проти України характеризуються масштабністю психотравматичних наслідків як для суспільства загалом, що знайшло своє втілення у формуванні колективної психологічної травми, так і для психічного здоров'я окремих громадян. Для представників ризиконебезпечних професій, зокрема сил безпеки і оборони, підтримка психічного здоров'я стає пріоритетним завданням у забезпеченні високих показників ефективної професійної діяльності. Сьогодні в установах та організаціях, діяльність співробітників яких є ризиконебезпечною нагальним завданням є створення системи контролю стресу в ризиконебезпечних ситуаціях. Дієвими напрямками в контексті означеної проблематики мають стати такі.

1. Створення узгодженого пакету нормативно-правових актів з регламентації роботи з стресом в ризиконебезпечних ситуаціях в умовах війни.

2. Розробка та впровадження навчальних програм професійно-психологічної підготовки працівників ризиконебезпечних професій з дисципліни «Військова психологія» в межах освітнього процесу ЗВО із специфічними умовами навчання, а також спецкурсів у межах службової підготовки працівників ризиконебезпечних професій, які мають на меті озброїти превентивними психокорекційними заходами, дієвими копінг-стратегіями й ефективними моделями формування високого рівня резилентності особистості до бойових та інших екстремальних умов, базовими вміннями та навичками самопомоги в бойових умовах і надання первинної (екстреної) психологічної допомоги іншим.

3. Проведення емпіричних соціально-психологічних досліджень щодо виявлення наслідків впливу воєнних дій на особистість працівника ризиконебезпечної професії з урахуванням видової і родової специфіки такої діяльності. Розробка на їх основі науково обґрунтованих методичних рекомендацій для виділення певних реакцій-маркерів, які б дали змогу керівнику підрозділу (групи) та психологам визначити рівень наявності

бойового стресу і надати своєчасну психологічну допомогу працівнику, аби не допустити незворотних паталогічно-психологічних змін.

4. Моніторинг, раннє виявлення та надання допомоги при дезадаптивних явищах бойового стресу працівників ризиконебезпечних професій:

– первинна допомога (психологічна підтримка) – надання кваліфікованої допомоги безпосередньо на місці психотравмуючої події без госпіталізації для повернення до строю за 24–72 години (військові психологи, керівники, колеги, навички самодопомоги);

– вторинна допомога (психіатрична підтримка) – надання спеціалізованої медичної допомоги при розвитку психічних відхилень.

5. Побудова багаторівневої системи подолання наслідків психічної травматизації та збереження психічного здоров'я працівників ризиконебезпечних професій шляхом розроблення відповідних програм психологічного супроводу, реабілітації та соціально-психологічної адаптації поліцейських, які були учасниками військових дій і перенесли психотравмуючий вплив бойового стресу, а також членів їх родин [14, с. 99].

На основі аналізу факторів стресостійкості працівників ризиконебезпечних професій нами була побудована теоретична модель психологічних чинників стресостійкості представників ризиконебезпечних професій:

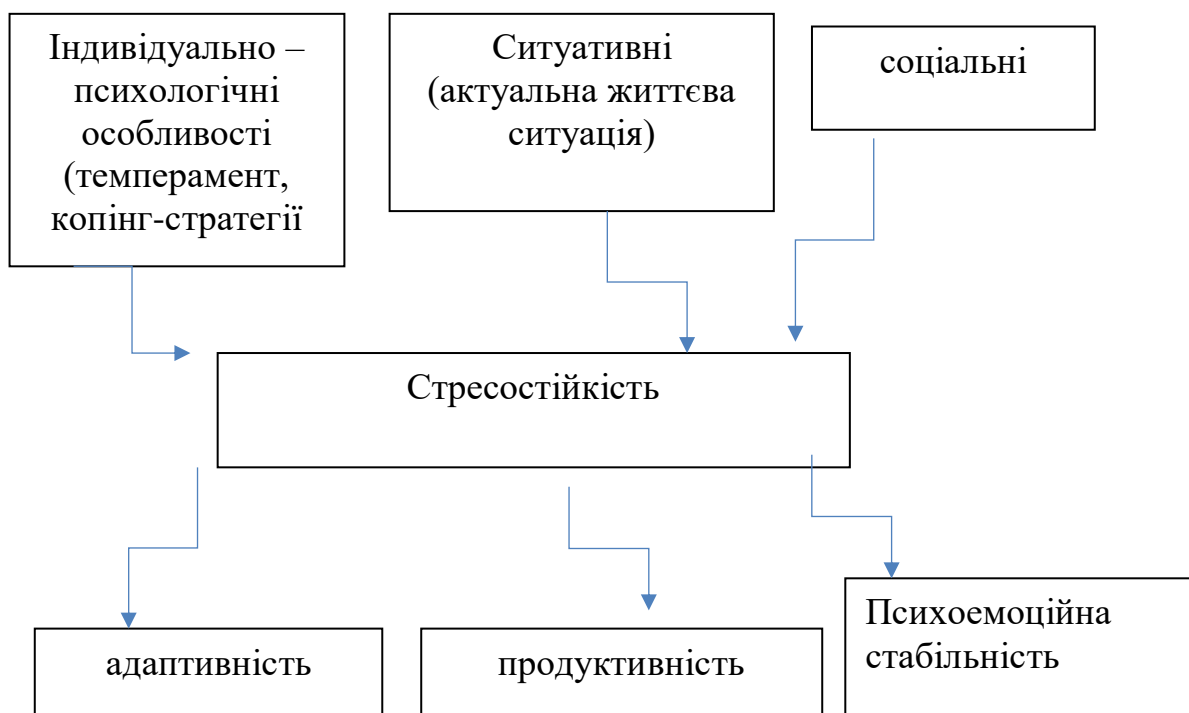


Рис. 1.1. Теоретична модель психологічних чинників стресостійкості представників ризиконебезпечних професій

І дійсно, аналізуючи вищенаведену схему (Рис. 1.1.), можна впевнено стверджувати, що стресостійкість є багатоконпонентною рисою певного окремого індивідуума з врахуванням його соціального становища, попереднього досвіду та психічних характеристик (темперамент, характер та ін.) Розмірковуючи чисто формально, можна дійти до простого та банального висновку, що умовний «сангвінік» буде найбільш стресорезистентним індивідом, а «меланхолік», відповідно – найменш стресостійким. Проте, такий загальний висновок є передчасним, оскільки, по-перше дорослі індивіди (а такими є уже всі працівники ризиконебезпечних професій), який би вроджений темперамент у них не був, навчилися імітувати (грати роль) інші темпераментні психологічні моделі. А по-друге: елементи соціальної адаптації, фізичного здоров'я та набутого професійного досвіду вносять свої корективи у рівень стресостійкості конкретного індивідуума – працівника ризиконебезпечної професії.

Отже, довготривала реалізація службових обов'язків у ризиконебезпечній обстановці досить часто призводить працівників ризиконебезпечних професій до дезадаптації, пониженню резистентності організму, нервового та психічного перенавантаження, внаслідок чого виникає розвиток власне негативних психічних станів (підвищений рівень стресосприйняття, перевантаження, стрес, фрустрація, афект та ін.). Розуміння перевантаження у ситуаціях під дією психологічних факторів, тим паче при їх переважанні над розумовими, досить часто призводить до хибних службових дій та ексцесів рівноваги в самопочутті працівників ризиконебезпечних професій.

Висновки до Розділу 1

Опрацювавши матеріали розділу, можна зробити наступні висновки:

1. У процесі аналізу наукової літератури з'ясовано, що стресостійкість є системно-інтегративною властивістю особистості, високий рівень розвитку якої дозволяє працівникам ризиконебезпечних професій не фіксуватися на рівні дистресу, а оперативно та беземоційно реагувати на ситуацію, вживати адекватних заходів для збереження життя та здоров'я людей, а також убезпечити особистість, яка перебуває в умовах загрозованих для життя від небажаних наслідків, які мають відстрокований ефект. Відтак, високий рівень стресостійкості є необхідним для працівників ризиконебезпечних процесів.

2. Здійснено теоретико-методологічний аналіз чинників стресостійкості, який дозволив їх об'єднати у три основні групи. До першої групи було віднесено психобіологічні чинники: нервово-психічна стійкість, безстрашність, помірний прояв агресії тощо. Другу групу утворили соціокультурні чинники: захисні реакції помірної вираженості, які є адекватними ситуації; високий рівень комунікативної толерантності, високий рівень самоконтролю, впевненість у власних діях та рішеннях, позитивне ставлення до власної професії, розвинений весь діапазон стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях тощо. В третій групі були об'єднані організаційно-поведінкові чинники: високий рівень адаптивних можливостей; стійкість до фрустрацій; орієнтованість на розв'язання проблем; наявність соціальної підтримки, високий рівень розвитку вольових процесів, наявність сену життя тощо.

3. Аналізуючи структуру стресостійкості працівника ризиконебезпечної професії, можна впевнено стверджувати, що стресостійкість є багатокомпонентною рисою певного окремого індивідуума з врахуванням його соціального становища, попереднього досвіду та психічних характеристик (темперамент, характер та ін.) Розмірковуючи чисто формально, можна дійти до простого та банального висновку, що умовний «сангвінік» буде найбільш стресорезистентним індивідом, а «меланхолік», відповідно – найменш

стресостійким. Проте, такий загальний висновок є передчасним, оскільки, по-перше дорослі індивіди (а такими є уже всі працівники ризиконебезпечних професій), який би вроджений темперамент у них не був, навчилися імітувати (грати роль) інші темпераментні психологічні моделі. А по-друге: елементи соціальної адаптації, фізичного здоров'я та набутого професійного досвіду вносять свої корективи у рівень стресостійкості конкретного індивідууму – працівника ризиконебезпечної професії.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПРЕДСТАВНИКІВ РИЗИКОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРОФЕСІЙ

2.1. Процедура та організація емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження було проведене серед працівників ризиконебезпечних професій. Вибірка становила 37 осіб. При здійсненні дослідження нами було використано «Методику визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса-Раге» та методику Діагностики копінг-поведінки – тест Е. Хайма, а також тест темпераменту Айзенка. Надалі було встановлено особливості копінг-поведінки працівників ризиконебезпечних професій у гендерному вимірі залежно від рівня опірності стресу та типу темпераменту.

Психометрична шкала Холмса-Раге містить перелік травмувальних подій, ранжованих за балами, що визначають ступінь їх стресогенності. Досліджуваним було запропоновано прочитати список ситуацій, зазначити ті, які мали місце в них протягом останнього року, і підсумувати бали, що відповідають цим пунктам. У результаті діагностики було визначено рівні актуального стресу працівників ризиконебезпечних стратегій залежно від статі [19].

У своєму дослідженні ми висунули гіпотезу про те, що на рівень стресостійкості впливає тип темпераменту людини.

Темперамент – це сукупність вроджених особливостей людини, які зумовлюють динамічні характеристики інтенсивності та швидкості реагування, ступінь емоційної збудливості і врівноваженості, особливості пристосування до середовища.

Темперамент формується з окремих властивостей нервової системи, серед яких можна виділити:

- силу нервової системи (витривалість нервових клітин, тобто їх здатність витримувати тривале збудження, не переходячи в стан гальмування);
- врівноваженість нервових процесів (співвідношення процесів збудження і гальмування нервової системи);
- рухливість нервових процесів (здатність нервових клітин швидко переходити від стану збудження до стану гальмування і навпаки) [3, с. 58].

Залежно від комбінації цих властивостей виділяються чотири типи темпераменту. Так, сангвінік має сильний, урівноважений, рухливий тип нервової системи; холерик – сильний, неурівноважений; флегматик – сильний, урівноважений, інертний; меланхолік – слабкий, інертний тип нервової системи.

Беручи дані з фізіології вищої нервової діяльності, Г. Айзенк висунув таку гіпотезу: сильний і слабкий типи є близькими до екстравертивного та інтровертивного типів особистості. Природою інтроверсії та екстраверсії є властивості центральної нервової системи, які забезпечують балансування процесів збудження і гальмування.

На сьогодні не існує однозначної думки щодо ефективності тих чи інших копінг-стратегій. На відміну від психологічного захисту, який вмикається автоматично та є несвідомим, особистість як істота соціальна, самостійна та свідомо, здатна вирішувати свої внутрішні та зовнішні конфлікти, боротися з тривогою та напругою, керуючись свідомо сформованою програмою. Для позначення свідомих зусиль щодо зниження стресу і подолання ситуації загрози, використовується поняття копінгу (coping), копінг-поведінки та копінг-стратегій. Класичні погляди на копінг-стратегії передбачають їх поділ на активні та пасивні, адаптивні та дезадаптивні. Копінги є поняттям ширшим за психологічні захисні механізми, вони можуть усвідомлюватися та обиратися, піддаються регуляції і свідомій зміні. У складі однієї копінг-стратегії зазвичай запускаються декілька механізмів інтрапсихічної адаптації. У структурі особистості вони характеризуються суперечливими властивостями, що одночасно як сприяють стабілізації, так і можуть призводити до дезорганізації. Найчастіше адаптивними виступають стратегії, орієнтовані на активну

поведінку та вирішення проблеми. Активні копінги також узагальнено відображають інші стратегії, спрямовані на пошук виходу і зміну ситуації. Окрім подолання однією із найбільш адаптивних активних стратегій вважається пошук соціальної підтримки, що допомагає заручитися підтримкою зовнішніх сил, знизити тривогу від впливу стресорів та поповнити захисні ресурси. Зворотною стороною соціальної підтримки може виявитися опікування і надмірний контроль, позбавлення здатності самостійно діяти, брати відповідальність [10, с. 114].

Прикладом потужної стратегії, спрямованої на зміну ставлення до ситуації, є позитивна переоцінка – переосмислення ситуації допомагає емоційній саморегуляції та зменшує тривожність. Її зворотною стороною може стати дезадаптація внаслідок покладання зусиль лише на зміну ставлення до проблеми і пошук позитивного при відмові від вирішення завдань.

Пасивні копінги орієнтовані на уникнення як взаємодії із ситуацією, так і пов'язаних з нею тривожних думок. Проте, маючи на меті зниження тривоги, у довгостроковій перспективі вони найчастіше призводять до наростання стресу, депресивності та дезадаптації, оскільки не передбачають конкретних дій щодо зміни ситуації. Також необхідність відволіктися, позбутися неприємних переживань шляхом уникнення може призводити до зниження емоційної напруги через редукацію – саме ця копінг-стратегія найчастіше зустрічається при відході у переїдання, алкоголь, розваги, та формуванні адиктивної поведінки. У разі неможливості діяти та впливати на ситуацію, за турбулентних умов із неконтрольованими змінами, стратегії, спрямовані на зміну ставлення до проблеми, показують високу ефективність. За умов, коли стресова ситуація є неконтрольованою чи короткочасною, пасивні стратегії уникнення допомагають знизити тривожність та зберегти емоційний баланс. Якщо стресова ситуація пролонгована, то пасивні копінги стають дезадаптивними, і планування та подолання ситуації стають навіть більш ефективними, ніж стратегії, направлені на зміну ставлення до неї. Без сумніву, продуктивними виступають стратегії, що спрямовані на покращення фізичного благополуччя – відновлення режиму сну, харчування, релаксації, фізичної активності;

здоровому організму значно легше впоратися за стресом.

Поведінкові копінг-стратегії – це ті механізми, які людина використовує задля подолання складних життєвих ситуацій, процес, за допомогою якого людина намагається вирішити проблеми або ж мінімізувати їх вплив. Існують три базові копінг-стратегії: «Вирішення проблем», «Пошук соціальної підтримки», «Уникнення проблем». Копінг-стратегія «Вирішення проблем» є найважливішим компонентом адаптивного подолання, завдяки цій стратегії особистість формує альтернативні варіанти вирішення проблеми та вдало справляється з повсякденні труднощі. Стратегія вирішення проблем – когнітивно-поведінковий процес, у результаті якого формується загальна соціальна компетентність особистості. Вона забезпечує найбільш ефективні та оптимальні рішення існуючих перешкод. Копінг-стратегія «Пошук соціальної підтримки» – механізм, який дозволяє визначити найбільш сприятливі джерела соціальної підтримки у стресовій ситуації задля її подолання. Ця стратегія виражає прагнення міжособистісної взаємодії, бажання особистості отримати від оточуючих підтримку. Соціальна підтримка запобігає оцінюванню суб'єктом події як стресової й може призводити до придушення дезадаптивних реакцій. Формує відчуття прийняття, забезпечує психологічне благополуччя. Копінг-стратегія «Уникання проблем» – це деструктивний механізм спрямований на подолання труднощів шляхом уникнення реального вирішення проблеми, ґрунтується на інфантильних способах не думати про проблемну ситуацію, зокрема вживанні алкоголю, прояві психологічного захисту та ін. Проте, варто зазначити, що феномен копінгу розглядається не лише як усунення проблем, а, також, як загальний динамічний процес психіки, який функціонує задля оптимізації емоційного стану особистості. Важливого значення у його розвитку набуває сприятливий рівень життєстійкості особистості [13, с. 58].

Різноманітність умов та особливостей дії стресових факторів ставить питання про достатній арсенал розвинених копінгів. Широкий діапазон вибору поведінки сприяє високій психологічній стійкості та знижує дистрес. «Люди з великою різноманітністю копінг-стратегій відчують той самий рівень стресу,

що й випробувані з низьким різноманіттям копінгів, але їх психологічне благополуччя та стійкість значно вищі».

Таким чином, емпіричні дослідження ефективності копінг-стратегій тісно пов'язують отримані результати із конкретними умовами, стресовими ситуаціями та поставленими задачами, за яких копінги виявили себе як адаптивні.

2.2. Аналіз індивідуальних особливостей стресостійкості представників ризиконебезпечних професій

На початку дослідження стресостійкості нами було використано методику визначення стресостійкості Т. Холмса і Р. Раге. Усім обстеженим провели оцінку стресогенних чинників, а саме, фізіологічні, психоемоційні, соціально-психологічні та інформаційні (фізіологічні: соматичні проблеми, супутні захворювання інших органів і систем та фактори навколишнього середовища; психоемоційні чинники включали: афективні порушення, надмірне емоційне реагування та психічні порушення в анамнезі; соціально-психологічні: наявність групи підтримки, вищі комунікативні навички, житло та фінанси; інформаційні чинники: блокування мережі в момент окупації, відсутність інформаційної гігієни та тимчасова втрата зв'язку з рідними).

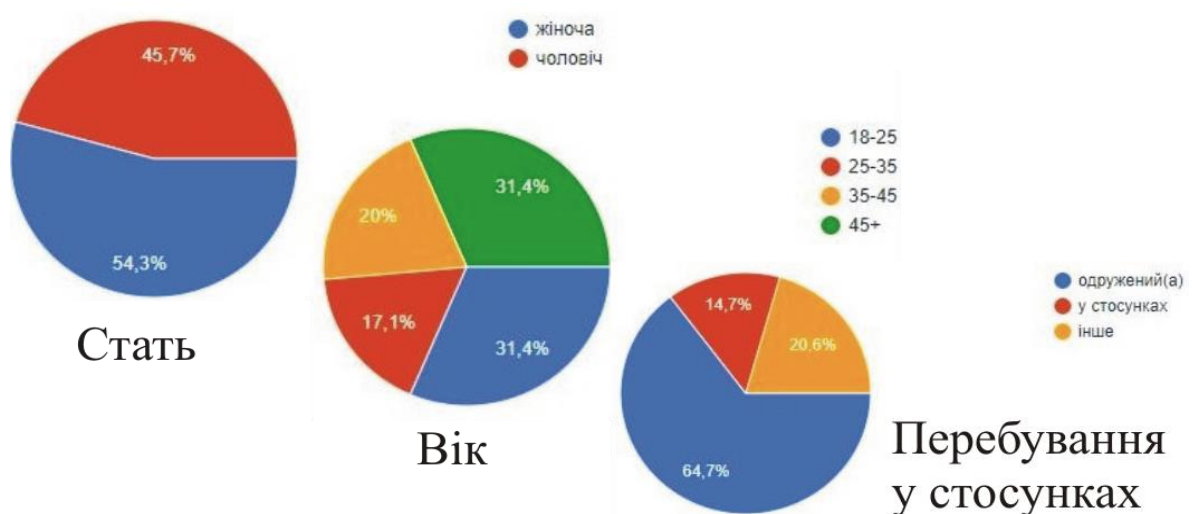


Рис. 2.1. Загальні відомості про респондентів (статеві, вікові ознаки, перебування у відносинах).

За методикою Т. Холмса і Р Раге усім обстеженим провели оцінку стресогенних чинників, а саме, фізіологічні, психоемоційні, соціально-психологічні та інформаційні (фізіологічні: соматичні проблеми, супутні захворювання інших органів і систем та фактори навколишнього середовища; психоемоційні чинники включали: надмірне емоційне реагування; соціально-психологічні: наявність групи підтримки, вищі комунікативні навички, житло та фінанси; інформаційні чинники: блокування мережі в момент окупації, відсутність інформаційної гігієни та тимчасова втрата зв'язку з рідними). Дослідження проводили під час опитування працівників ризиконебезпечних професій.

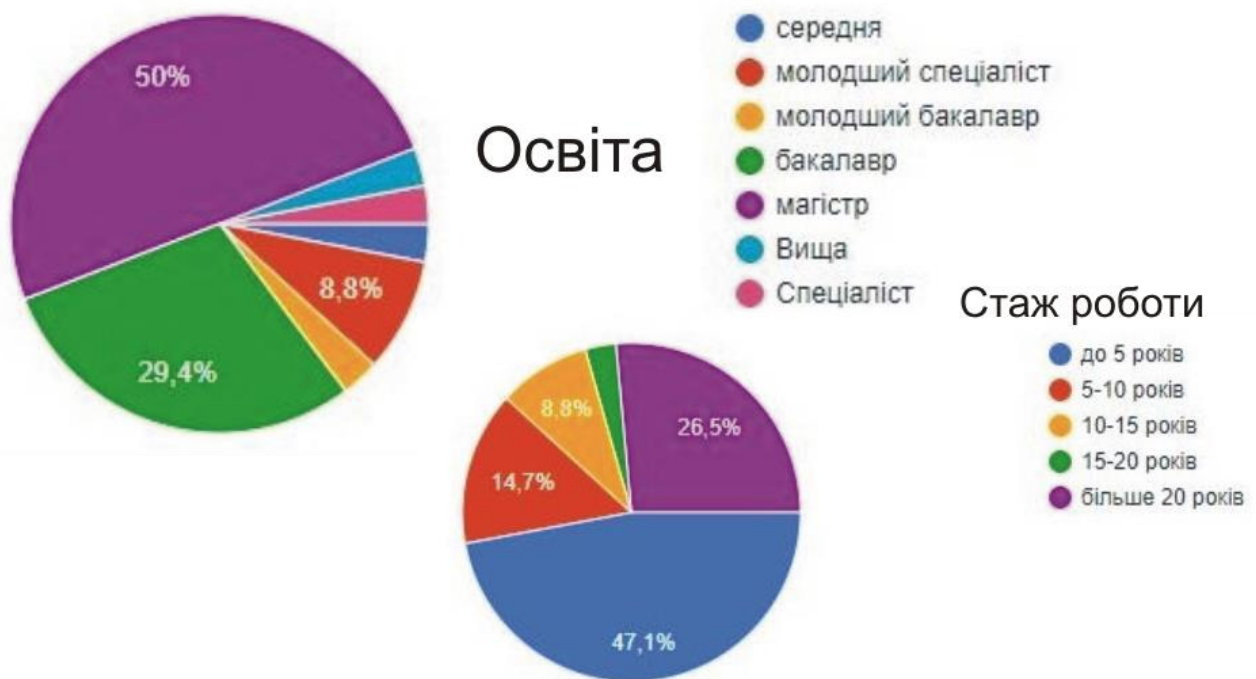


Рис. 2.2. Відомості про освіту та стаж роботи респондентів

Як бачимо з результатів, поданих у Таблиці 2.1., 25 % чоловіків і 22% жінок мають високий рівень опірності стресу, що означає наявність значної стресорезистентності у опитуваних працівників ризиконебезпечних професій,

стан близький до повної нервової стабільності.

Таблиця 2.1.

Результати визначення стресостійкості Холмса-Раге»

	Низька опірність стресу (300 і більше б.)	Порогова опірність стресу (200-299 б.)	Висока опірність стресу (150-199 б.)
Чоловіки	12%	63%	25%
Середній бал	157,5 бала	248,9 бала	475 балів
Жінки	12%	66%	22%
Середній бал	160,25 бала	263,2 бала	611,5 бала

Найбільш частими подіями, які викликають стрес у чоловіків, було зазначено: смерть близького члена родини, ін.

У жінок найчастіше травмувальними подіями вказано: хвороби, смерть когось із рідних чи друзів, зміна місця проживання.

63% чоловіків і 66 % жінок мають середню (порогову) опірність стресу, що свідчить про середній рівень стресового навантаження і про те, що працівники ризиконебезпечних професій змушені докладати багато зусиль і витратити власні внутрішні ресурси на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають у процесі протистояння стресу.

По 12 % працівників ризиконебезпечних професій обох статей серед загальної вибірки продемонстрували високу опірність стресу.

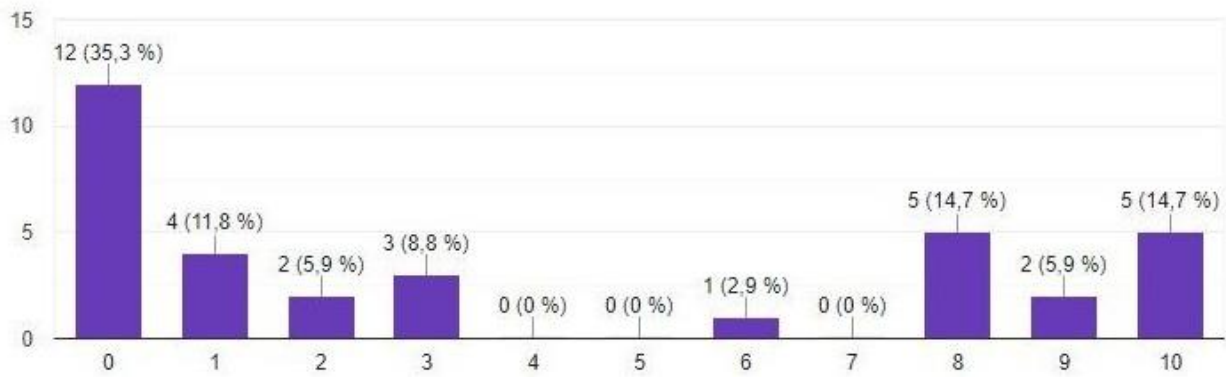


Рис. 2.3. Показники стресогенності у результаті смерті близької людини

Після проведення опитування та інтерпретації отриманих результатів, ми встановили, що у працівників ризиконебезпечних професій враховуючи останні події (війна, окупація, бомбардування) спостерігались поступова адаптація з часом до різних стресогенних чинників. Дана реакція є нормальною фізіологічною реакцією на травматичну подію, яка стала затяжною і пояснюється адекватними компенсаторними механізмами у здорових людей. У жінок фізіологічні, психоемоційні та соціально-психологічні чинники були активніше виражені у всіх часових проміжках, аніж у чоловіків, що може пояснюватися надмірним соматопсихологічним реагуванням, пов'язаним із гендерними фізіологічними особливостями. Додаткової уваги потребує інформаційний чинник, який у жінок під час перебування у зоні бойових дій був суттєво нижчим, ніж у чоловіків. Під час індивідуального спілкування з респондентками встановили, що для них найважливішим було перемістити у безпечні умови своїх рідних, подбати про дітей «тут і тепер» (забезпечити їхню безпеку, сон, харчування, тепло, гігієну), незалежно від того, які події відбувалися навколо, тому вони не відстежували увесь актуальний інформаційний потік.

Таблиця 2.2.

Стресогенні чинники в обстежених працівників ризиконебезпечних професій

Стресогенний чинник	Фізіологічний чинник		Психоемоційний чинник		Соціально-психологічний чинник		Інформаційний чинник	
	n	%	n	%	n	%	m	%
чоловіки, n=84	63	75,00	65	80,25	69	82,14	75	89,29
жінки, n=104	104	99,04	104	100,00	75	72,12	50	48,08

Це означає, що вони не витрачають енергію та ресурси на протистояння стресові. Особистість здатна опанувати себе та обрати якомога екологічніший спосіб для боротьби зі стресом. Жоден із досліджуваної групи не продемонстрував рівня достатньо високої опірності стресу.

2.3. Аналіз індивідуально-психологічних чинників стресостійкості представників ризиконебезпечних професій

Розпочнемо аналіз стратегій поведінки працівників ризиконебезпечних професій у відповідь на стрес. Діагностика виявлення домінуючих копінг-стратегій проводилися серед працівників ризиконебезпечних професій. Загальна кількість респондентів становила 37 осіб. За діагностичний інструментарій ми обрали Копінг-тест. За результатами емпіричного дослідження було зроблено висновки про зв'язки копінг-стратегій, що переважають у поведінці респондентів з типами темпераменту респондентів (сангвініки, флегматики, меланхоліки, холерики) [3, с. 61].

Так, більшість респондентів (працівників ризиконебезпечних професій) перед новими загрозливими викликами обрали оптимістичні сценарії копінг-поведінки, зокрема домінуючими були стратегії «3» і «10» з опитувальника: «Це несуттєві труднощі, не все так погано, переважно все добре», «Наразі я повністю не можу впоратися з цими труднощами, але з часом зможу впоратися і з ними, і з більш складними», що характерно для більшої кількості сангвініків:

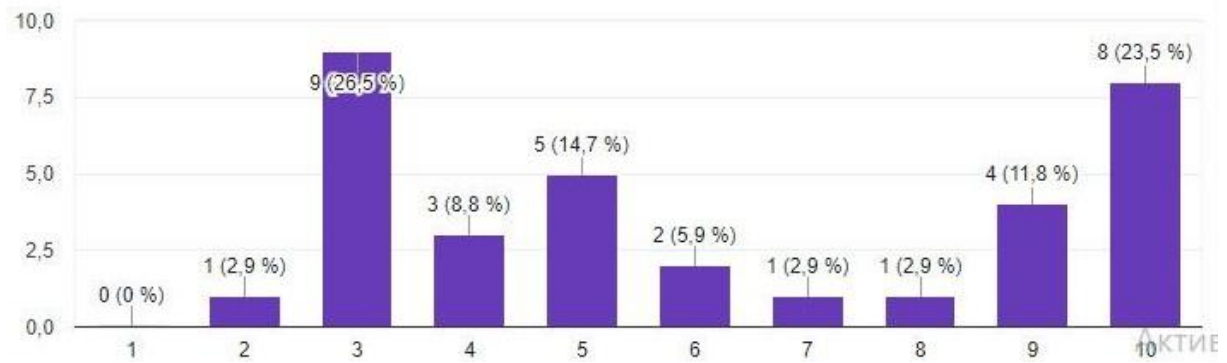


Рис. 2.4. Домінування позитивно-оптимістичних стратегій поведінки

При аналізі з ж обрання респондентами стратегії виходу з скрутної ситуації відносна більшість респондентів обрала варіант «4» (Я завжди впевнений, що є вихід із скрутної ситуації), що також корелюється з кількістю виявлених сильних типів темпераменту:

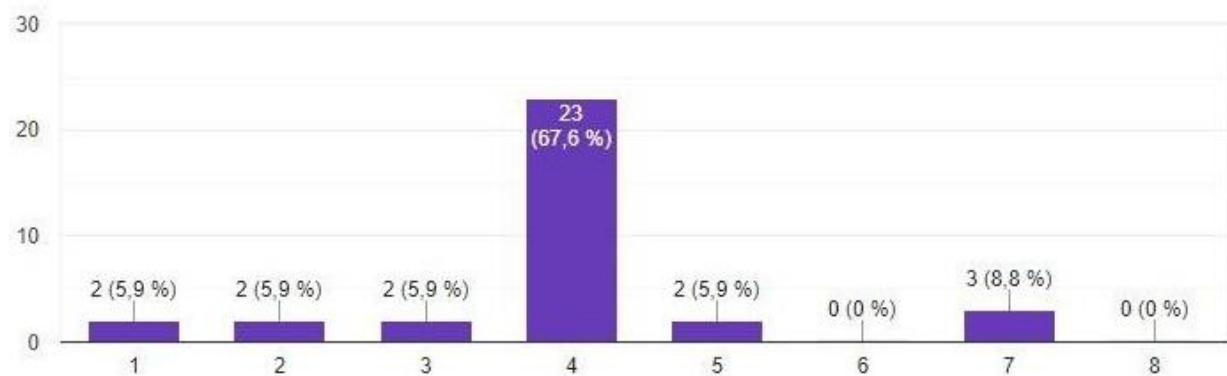


Рис. 2.5. Абсолютна більшість обрання сангвіністичної стратегії виходу із скрутної ситуації

Було пораховано описові статистики для визначення вираженості копінг-стратегій у працівників ризиконебезпечних професій. Так, середній рівень стратегії «Вирішення проблем» складає 31,7 балів зі стандартним відхиленням у 4,17 балів. Максимальне значення у вибірці складає 35 балів, мінімальне – 11. Ця стратегія виражена на високому рівні. Середній рівень стратегії «Пошук соціальної підтримки» складає 21,8 балів зі стандартним відхиленням у 4,82 балів. Максимальне значення у вибірці складає 33 бали, мінімальне – 11. Ця

стратегія виражена на середньому рівні. Середній рівень стратегії «Уникнення проблем» складає 19,79 балів зі стандартним відхиленням у 3,79 балів. Максимальне значення у вибірці складає 31 бал, мінімальне – 12. Ця стратегія виражена на низькому рівні.

Таким чином, серед домінуючих форм копінг стратегій у працівників ризиконебезпечних професій найвищого рівня набула стратегія вирішення проблем (що також корелюється із значною кількістю сильних типів темпераментів у респондентів), потім пошук соціальної підтримки і найнижчий рівень здобула стратегія уникнення проблем, що абсолютно природно для працівників ризиконебезпечних професій, адже дані працівники просто не можуть собі дозволити уникати проблем, це їхня робота – боротися з проблемами. Це є свідченням того, що досліджувані респонденти здатні конструктивно вирішувати проблемні питання, долати труднощі, ефективно використовувати внутрішній потенціал. Пасивних стратегій вирішення проблем не виявлено, що є свідченням сприятливого рівня професіоналізації, високого професійної соціалізації, добре сформованих особистісних та професійних навичок працівників ризиконебезпечних професій необхідних задля активного вирішення професійних проблем, а також наявної схильності до конструктивних поведінкових паттернів, навіть під час стресових ситуацій.

Наступним кроком стало визначення відмінностей у вираженості копінг-стратегій серед чоловіків та жінок. Зокрема, у жінок вираженість стратегії «Вирішення проблем» складає 24,69 балів зі стандартним відхиленням у 4,13 балів; вираженість стратегії «Пошук соціальної підтримки» складає 22,09 балів зі стандартним відхиленням у 4,78 балів.

За результатами дослідження копінг-стратегій працівників ризиконебезпечних професій, виявили рівень напруженості різних копінгів. Загальна характеристика копінг-стратегій досліджуваних є наступною.

Конфронтаційний копінг – виражений у 7 осіб, тобто 10%. Передбачає агресивні зусилля щодо зміни ситуації, певний ступінь ворожості та готовності до ризику.

Дистанціювання – виражений у 13,6%. Відображає когнітивні зусилля

щодо відокремлення від ситуації та зменшення її значущості.

Самоконтроль – характерний для 31,8% досліджуваних. Відображає зусилля щодо регулювання своїх почуттів та дій.

Планування розв’язання проблеми – копінг, що виражений у 57,5% працівників ризиконебезпечних професій. Відображає довільні проблемно-фокусовані зусилля зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до проблеми. Позитивна переоцінка – виражений у 56,6%. Відображає зусилля створення позитивного значення з фокусуванням на зростанні власної особистості. Включає також релігійний вимір.

У ході емпіричного дослідження копінг-стратегій працівників ризиконебезпечних професій виявлено домінуючі копінги:

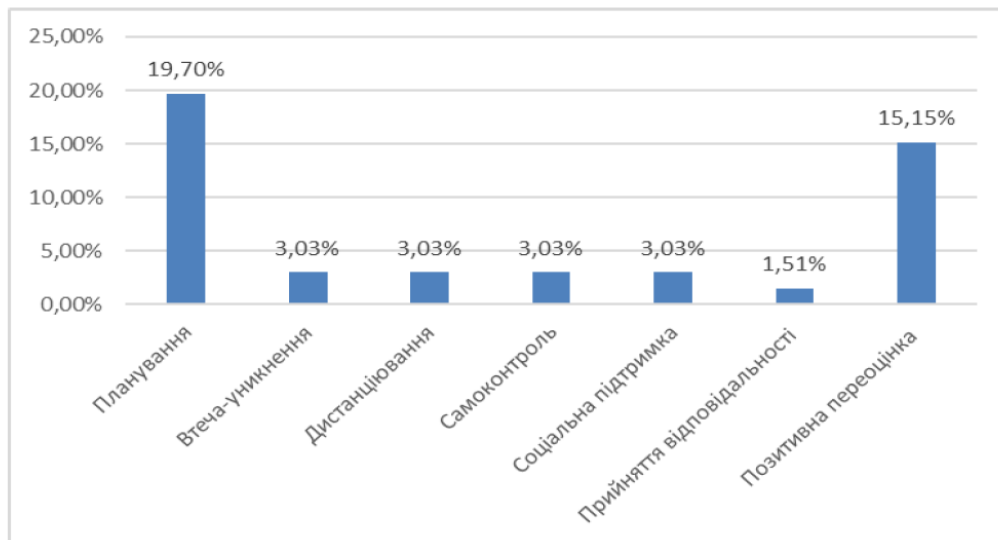


Рис. 2.6. Домінуючі копінги осіб з сильним типом темпераменту

Серед загальної кількості працівників ризиконебезпечних професій із найчастіше зустрічаються копінг-стратегії позитивної переоцінки (58,3%) та планування (58,3%).

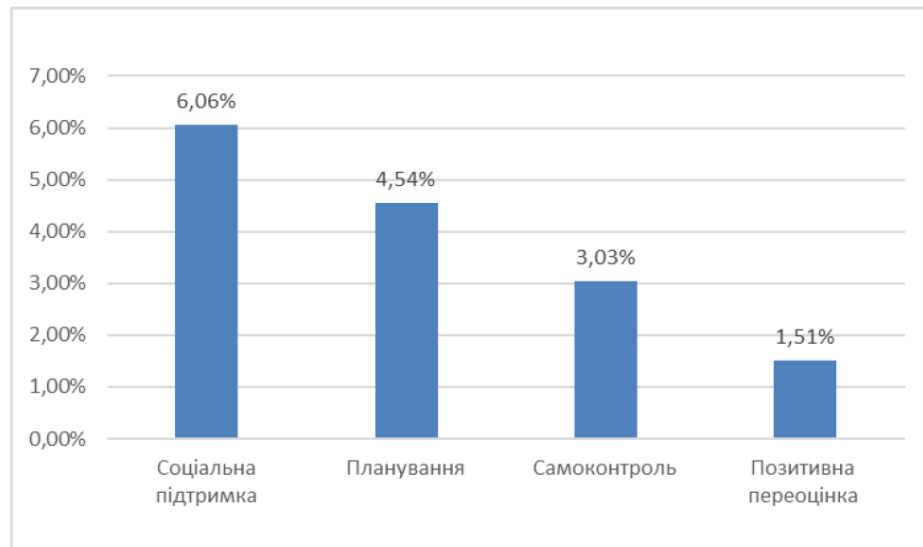


Рис. 2.7. Домінуючі копінги серед загальної кількості працівників

Серед осіб з сильним-неврівноваженим типом темпераменту (холерики) найбільш розповсюдженим копінгом є прийняття відповідальності (у 55% респондентів) та планування (35%); при цьому, слід зазначити, що досить часто ми зустрічаємо лише один домінуючий чи один-два достатньо виражених копінги, тоді як інші є не досить розвиненими; також, частіше зустрічається слабка напруженість усіх представлених копінгів.

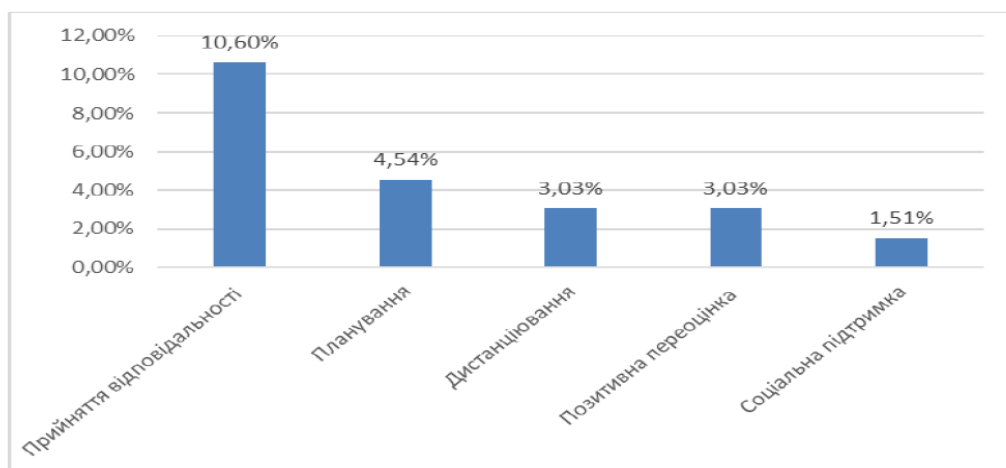


Рис. 2.8. Домінуючі копінги серед працівників з сильним неурівноваженим типом темпераменту

Аналізуючи отримані результати та факт розповсюдженості стратегії позитивної переоцінки у якості домінуючої серед осіб із сильними типами темпераменту, ми вирішили перевірили гіпотезу, чи існує зворотній кореляційний зв'язок між силою темпераменту і стресостійкістю.

Отже, особистісна схильність до позитивної інтерпретації подій та оптимістичних очікувань сприяє вищій адаптивності та стресостійкості особистості, зменшує вірогідність негативних ефектів та деструктивних стратегій поведінки. Для перевірки гіпотези було використано кореляційний аналіз.

Отже, на підставі отриманих даних про особливості копінг-стратегій працівників ризиконебезпечних професій сильним та слабким типом темпераменту, можна зробити наступні висновки: стратегії позитивної переоцінки та планування допомогли працівникам із сильним типом темпераменту впоратися із негативними психологічними ефектами та подолати стрес. Позитивна переоцінка впливає на характер інтерпретації людиною подій та умов об'єктивної реальності, знаходження нових кутів зору та можливостей, а також на характер очікувань, що є впливовим фактором звертання до пасивних-уникаючих копінгів, на переважання активних стратегій поведінки та збереження продуктивної діяльності і ефективного вирішення задач. Загалом можна стверджувати, що недостатня різноманітність та активність стратегій поведінки у працівників із слабким типом темпераменту (меланхоліки) може слугувати фактором зниження адаптивних можливостей при зіткненні зі стресогенною ситуацією у даних умовах.

2.4. Аналіз взаємозв'язків індивідуальних та індивідуально-психологічних чинників з рівнем стресостійкості особистості

Ми встановили, що кращу стресостійкість спостерігали у працівників ризиконебезпечних професій із вищим показником інтелектуального коефіцієнта, людей схильних до творчості (митців, науковців, викладачів), або тих, які були прихильниками релігійних переконань. На нашу думку, це пов'язано з тим, що такі особи дуже швидко пропрацьовували негативні емоції, проєктуючи їх у саморозвиток і тому якісно відновлювали внутрішній ресурс.

Далі розглянемо окремо показники рівнів стресостійкості відносно типу

темпераменту. Задля нашого дослідження виділимо наступні узагальнені типи прояву темпераменту:

- холеричний (сильний неврівноважений) (X) – агресивний, імпульсивний, запальний, легко змінює свої погляди;
- холерико-сангвінічний (сильний, активний) (XC) – оптимістичний, товариський, активний, екстравертивний;
- сангвіністичний (сильний врівноважений) (C) – невимушений, жвавий, має високу швидкість реакцій, говіркий;
- сангвініко-флегматичний (CF) тип – врівноважений, безтурботний, стабільний, лідируючий, спокійний;
- флегматичний (сильний інертний) (Ф) – надійний, миролюбний, розсудливий, вміє володіти собою;
- флегматико-меланхолічний (FM) тип – старанний, пасивний, нетовариський, тихий, інтровертивний;
- меланхолічний (слабкий) (M) – вразливий, песимістичний, боязкий, ригідний;
- меланхолічно-холеричний (MX) тип – примхливий, нейротичний, сумлінний, легко ображається, неспокійний;
- нормальний тип (умовно-нормальний) (H) – відносна норма особистості, за якої жоден з типів темпераменту не має яскравого вираження.

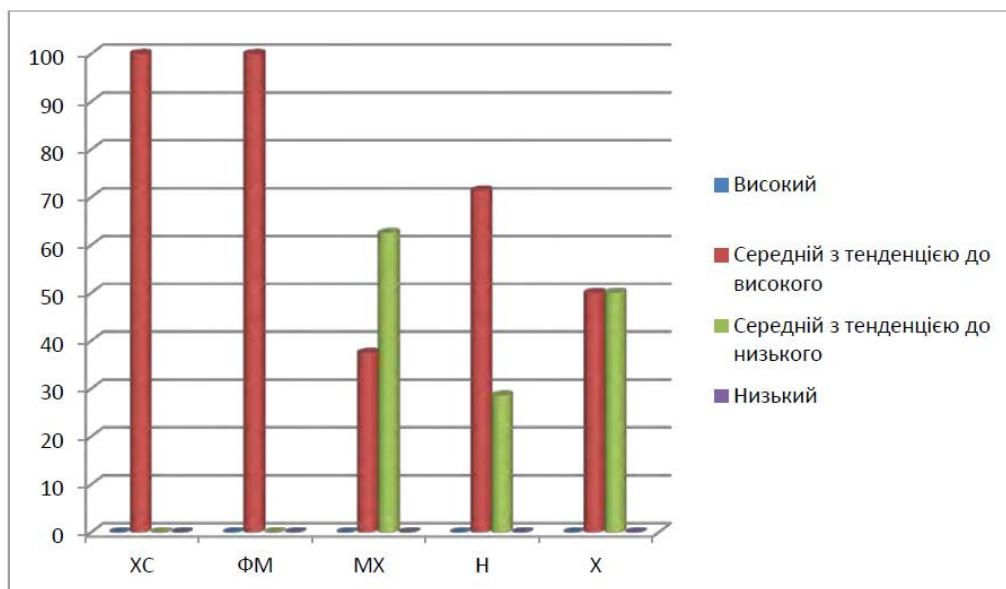


Рис. 2.9. Рівень стресостійкості за типами темпераменту

Варто зазначити також, що вказана класифікація є умовною, здійсненою в цілях нашого дослідження, оскільки, насправді ми поділяємо думку більшості психологів, що індивід народжується із одним із чотирьох чистих типів темпераменту і проживає з ним все життя. Проте, соціалізуючись набуває неприродних рис (грає роль) інших поведінкових темпераментних ознак, тобто вчиться імітувати реакцію на подразник (стрес) у інших індивідів (відповідно з іншими типами темпераменту).

Тест на стресостійкість Холмса і Раге виявив, що найбільший відсоток досліджуваних з середнім рівнем стресостійкості з тенденцією до високого рівня простежується у холерико-сангвінічного та флегматико-меланхолічного типів (що і не дивно – адже це сильні типи темпераментів), а з середнім рівнем стресостійкості з тенденцією до низького – у меланхолічно-холеричного типу.

Отже, підсумовуючи результати дослідження, робимо висновок, що з умовних п'яти типів темпераменту (насправді природньо їх чотири), представники яких складають працівників ризиконебезпечних професій, що брала участь в дослідженні, найменш стійкою до стресу є група меланхолічно-холеричного типу (поєднання слабких та неврівноважених рис).

Холерико-сангвінічний і флегматико-меланхолічний типи виявилися найстійкішими до стресових ситуацій. Респонденти з умовно нормальним типом темпераменту (на нашу думку – розвинені сангвініки) демонструють досить високий опір стресу. Більша частина (71,4%) представників цієї групи має показник середнього рівня стресостійкості з тенденцією до високого.

Найбільш суперечливі результати були виявлені в групі досліджуваних працівників ризиконебезпечних професій з типом темпераменту чистий «холерик». 45% респондентів цього типу мають середній рівень стресостійкості з тенденцією до низького, а інші 50% – з тенденцією до високого рівня стресостійкості.

Ураховуючи неоднозначність думок щодо впливу рівня стресу на вибір базових копінг-стратегій як варіантів подолання, ми оцінили особливості базових копінг-стратегій у працівників ризиконебезпечних професій із низьким та середнім рівнем опірності стресу в гендерному вимірі через спосіб добору. Для цього розглянули розподіл показників копінг-стратегій у стресових ситуаціях за такими градаціями: від 1 до 2,99 – низька частота використання (не орієнтовані на вирішення проблем у стресових ситуаціях), від 3 до 3,99 – середня частота (залежно від обставин), від 4 до 5 висока частота використання (здебільшого).

Установлено, що з-поміж чоловіків із низьким рівнем опірності стресу переважає стратегія емоційно-орієнтованого копінгу (100% – середня частота використання), так само з-поміж жінок (60% – середня частота та 20% – висока частота виявлення). На відміну від чоловіків – працівників ризиконебезпечних професій, 40% жінок частіше використовують стратегію уникнення (по 20% середня та висока частота виявлення).

20% жінок працівників ризиконебезпечних професій із низьким рівнем стресостійкості вдаються до проблемно-орієнтованого копінгу, шукаючи можливі способи вирішення проблеми. Тоді як 100% чоловіків – працівників ризиконебезпечних професій та 80% жінок із низьким рівнем стресостійкості майже не шукають шляхів вирішення проблем.

100% працівників ризиконебезпечних професій чоловічої статі та 60% респондентів жіночої статі із низьким рівнем стресостійкості демонструють середню частоту використання емоційно-орієнтованого копінгу, а 20% жінок використовують його часто. Ця група осіб відчуває значне емоційне напруження під час стресової ситуації, досить часто буває зовнішня та внутрішня агресія.

100% працівників ризиконебезпечних професій чоловічої статі та 60% – жіночої із низьким рівнем стресостійкості рідко застосовують копінг, орієнтований на уникнення. Водночас 40% жінок його використовують часто та з досить середньою частотою. 40% працівників ризиконебезпечних професій жіночої статі із низьким рівнем стресостійкості мають високий показник та 40%

– середній за субшкалою «Відвертання». Стресові ситуації вони переживають, відвертаючись від них на інші справи, як-от, перегляд улюблених фільмів, прогулянки, час наодинці. Середній показник мають 100% чоловіків. І лише 20% працівників ризиконебезпечних професій жіночої статі дуже рідко застосовують цю копінг-стратегію.

Серед працівників ризиконебезпечних професій чоловічої статі із середнім рівнем опірності стресу переважає стратегія уникнення (80% – середня частота та 20% – висока частота використання), а також половина досліджуваних демонструє середню і високу частоту використання конструктивного копіngu, орієнтованого на вирішення проблеми. Серед жінок із середнім рівнем опірності стресу також переважає стратегія уникнення (69% – середня частота та 25% – висока частота використання), а також 68% досліджуваних демонструють середню частоту використання конструктивного копіngu, орієнтованого на вирішення проблем. Як серед чоловіків, так і серед жінок простежуємо низьку частоту використання емоційно-орієнтованого копіngu (74% та 85% відповідно).

У працівників ризиконебезпечних професій жіночої статі із середнім рівнем опірності стресу переважає середня частота застосування проблемно-орієнтованого копіngu (69%), тоді як у чоловіків – висока та середня (разом 50%).

Водночас чоловіки цієї підгрупи набагато рідше використовують проблемно-орієнтований копінг (низька частота – 50%) порівняно з жінками (низька частота – 32%).

Таким чином, зважаючи на проведені корелятивні дослідження, нами було встановлено, що обрані працівниками ризиконебезпечних професій копінг-стратегії здебільшого призводили до ще більшого зростання стресу. Перспективу подальшого дослідження убачаємо в розробленні програма розвитку стресостійкості представників ризиконебезпечних професій.

Висновки до Розділу 2

Опрацювавши матеріали розділу, можна зробити наступні висновки:

1. Емпіричне дослідження було проведене серед працівників ризиконебезпечних професій. Вибірка становила 37 осіб. При здійсненні дослідження нами було використано «Методику визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса-Раге» та методику Діагностики копінг-поведінки – тест Е. Хайма, а також тест темпераменту Айзенка. Надалі було встановлено особливості копінг-поведінки працівників ризиконебезпечних професій у гендерному вимірі залежно від рівня опірності стресу та типу темпераменту. Психометрична шкала Холмса-Раге містить перелік травмувальних подій, ранжованих за балами, що визначають ступінь їх стресогенності. Досліджуваним було запропоновано прочитати список ситуацій, зазначити ті, які мали місце в них протягом останнього року, і підсумувати бали, що відповідають цим пунктам. У результаті діагностики було визначено рівні актуального стресу працівників ризиконебезпечних стратегій залежно від статі. Поведінкові копінг-стратегії – це ті механізми, які людина використовує задля подолання складних життєвих ситуацій, процес, за допомогою якого людина намагається вирішити проблеми або ж мінімізувати їх вплив. Існують три базові копінг-стратегії: «Вирішення проблем», «Пошук соціальної підтримки», «Уникнення проблем». Копінг-стратегія «Вирішення проблем» є найважливішим компонентом адаптивного подолання, завдяки цій стратегії особистість формулює альтернативні варіанти вирішення проблеми та вдало справляється з повсякденні труднощі.

2. Після проведення опитування та інтерпретації отриманих результатів, ми встановили, що у працівників ризиконебезпечних професій враховуючи останні події (війна, окупація, бомбардування) спостерігались поступова адаптація з часом до різних стресогенних чинників. Дана реакція є нормальною фізіологічною реакцією на травматичну подію, яка стала затяжною і пояснюється адекватними компенсаторними механізмами у здорових людей. У

жінок фізіологічні, психоемоційні та соціально-психологічні чинники були активніше виражені у всіх часових проміжках, аніж у чоловіків, що може пояснюватися надмірним соматопсихологічним реагуванням, пов'язаним із гендерними фізіологічними особливостями. Додаткової уваги потребує інформаційний чинник, який у жінок під час перебування у зоні бойових дій був суттєво нижчим, ніж у чоловіків. Під час індивідуального спілкування з респондентками встановили, що для них найважливішим було перемістити у безпечні умови своїх рідних, подбати про дітей «тут і тепер» (забезпечити їхню безпеку, сон, харчування, тепло, гігієну), незалежно від того, які події відбувалися навколо, тому вони не відстежували увесь актуальний інформаційний потік.

Серед домінуючих форм копінг стратегій у працівників ризиконебезпечних професій найвищого рівня набула стратегія вирішення проблем (що також корелюється із значною кількістю сильних типів темпераментів у респондентів), потім пошук соціальної підтримки і найнижчий рівень здобула стратегія уникнення проблем, що абсолютно природно для працівників ризиконебезпечних професій, адже дані працівники просто не можуть собі дозволити уникати проблем, це їхня робота – боротися з проблемами. Це є свідченням того, що досліджувані респонденти здатні конструктивно вирішувати проблемні питання, долати труднощі, ефективно використовувати внутрішній потенціал. Пасивних стратегій вирішення проблем не виявлено, що є свідченням сприятливого рівня професіоналізації, високого професійної соціалізації, добре сформованих особистісних та професійних навичок працівників ризиконебезпечних професій необхідних задля активного вирішення професійних проблем, а також наявної схильності до конструктивних поведінкових паттернів, навіть під час стресових ситуацій.

На підставі отриманих даних про особливості копінг-стратегій працівників ризиконебезпечних професій сильним та слабким типом темпераменту, можна зробити наступні висновки: стратегії позитивної переоцінки та планування допомогли працівникам із сильним типом темпераменту впоратися із негативними психологічними ефектами та подолати

стрес. Позитивна переоцінка впливає на характер інтерпретації людиною подій та умов об'єктивної реальності, знаходження нових кутів зору та можливостей, а також на характер очікувань, що є впливовим фактором звертання до пасивних-уникаючих копінгів, на переважання активних стратегій поведінки та збереження продуктивної діяльності і ефективного вирішення задач. Загалом можна стверджувати, що недостатня різноманітність та активність стратегій поведінки у працівників із слабким типом темпераменту (меланхоліки) може слугувати фактором зниження адаптивних можливостей при зіткненні зі стресогенною ситуацією у даних умовах.

РОЗДІЛ 3

ПРОГРАМА РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПРЕДСТАВНИКІВ РИЗИКОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРОФЕСІЙ

3.1. Теоретичні засади побудови програми

На основі здійснених в роботі напрацювань нами створено програму розвитку стресостійкості представників ризиконебезпечних професій. В основу програми покладено результати нашого дослідження щодо рівня стресостійкості, залежності стресостійкості індивіда від типу темпераменту, типових копінг-стратегій поведінки в стресовій ситуації. Після узагальнення результатів ми виокремили наступні принципи психотерапевтичної роботи з працівниками ризиконебезпечних професій:

1. Психосвітні заходи для даної категорії людей проводять в перші дні одразу після перенесення важкого бойового чи ін. аналогічного стресу.
2. Психотерапевтична робота згідно з доказовою медициною є пріоритетним заходом у процесі підвищення рівня стресостійкості постраждалих від війни працівників ризиконебезпечних професій. Метою таких інтервенцій є зменшення проявів психосоціальної стресової дезадаптації військових, правоохоронців, рятувальників, медиків та інших працівників ризиконебезпечних професій.
3. Для підвищення рівня стресостійкості працівників ризиконебезпечних професій використовуємо як індивідуальні, так і групові заняття.
4. Рекомендовані до використання техніки, що базувалися на принципах стресофокусованої когнітивно-поведінкової та раціональної психотерапії з включенням допоміжних технік (сугестивна психотерапія, техніка релаксації, заземлення, дихальні вправи, арт-терапія).
5. Вибір методики та частоти психотерапевтичних занять залежать від варіанта та ступеня стресових потрясінь працівників ризиконебезпечних

професій, індивідуальних особливостей таких працівників та можливості виникнення внаслідок стресу невротичної патології [6, с. 42].

Дані принципи психотерапевтичної роботи можна активно застосовувати для подолання негативних психологічних наслідків важких стресових ситуацій працівників ризиконебезпечних професій, які постраждали під час воєнного стану чи ін. ризиконебезпечних подій.

Система стресових факторів настільки різноманітна і численна, як різноманітне все зовнішнє середовище. Кожен елемент середовища, залежно від умов, може виступити стресогенним фактором. Стресостійкість створює можливості для збереження продуктивності психіки та діяльностей умовах зростання стресових навантажень. У цьому сенсі, домінуючими чинниками у будь-якій професійній і особистісній сфері особистості є – конкуренція, пов'язана з «боротьбою за існування» в умовах нестабільності, соціальних змін; професійна конкуренція і запитаність ринку праці; нестабільність макросоціальної і макроекономічної динаміки; важкопрогнозованість перспектив.

У структурі стресостійкості особистості домінуючими компонентами є – емоційна стійкість, здатність до міжособистісної взаємодії і суб'єкт-суб'єктній та полісуб'єктній взаємодії, вираженість самоактуалізації і соціальна адаптованість.

Отже, ми розпочали тривалу психотерапевтичну корекцію працівників ризиконебезпечних професій, під час якої, за допомогою об'єктивних методів обстеження, досліджується вплив різних психотерапевтичних технік на регресію невротичних та психотичних симптомів у даних респондентів (поліцейських, військових, рятувальників, медиків та ін.). Глобальний збройний конфлікт та психотравматизація значної кількості працівників ризиконебезпечних професій внаслідок пережитого стресу потребують проводити подальші активні дослідження у структурі стресових розладів у даної категорії осіб, стресостійкості та стресорезистентності, зокрема вивчати особливості невротичної та психотичної симптоматики, а також реалізовувати пошуки нових методів психологічної роботи (як медикопсихологічного, так і

психотерапевтичного), які значно пришвидшать процес подолання стресових ситуацій та підвищення рівня стресостійкості.

3.2. Структура програми

Враховуючи теоретичні засади побудови програми, розглянуті в попередньому підрозділі, нами була розроблена і детальна структура програми підвищення стресостійкості для працівників ризиконебезпечних професій.

Так, на першій зустрічі з постраждалими внаслідок стресу працівниками ризиконебезпечних професій нам потрібно пояснити їм, що саме означає термін стресостійкість, наскільки це стала якість, що впливає на її розвиток та як її можна розвинути. Стресостійкість є у кожного, але психологи визначили, що у одних вона на високому рівні, а інших – ні. Колись вважали, що рівень стресостійкості не змінюється, аледослідження показали, що стресостійкість можна розвивати.

Далі слід показати працівникам ризиконебезпечних професій, що є певні звички, які призводять до розвитку стресостійкості. Давайте визначимо їх:

Піклування про своє здоров'я (фізичне та психологічне): достатній сон, вода,регулярні фізичні вправи можуть зміцнити тіло, щоб зменшити почуття тривоги.

Здоровий спосіб мислення. Як ви думаєте може відігравати важливу роль у тому як ви відчуваєте і на скільки ви є стійкими у зіткненні з перешкодами. Спробуйте визначити сфери ірраціонального мислення, які негативно на вас впливаютьтаформуєть такі стратегії поведінки,які вам заважають і обмежують. Наприклад схильність до катастрофізації та припущення, що весь світ проти вас.

Важливо прийняти більш збалансовану та реалістичну модель мислення. Вчитись відокремлювати себе від своїх думок. Можливо ви не дуже зможете змінити стресову подію, але ви точно можете змінити спосіб інтерпретації або спосіб реагування на неї. Прийміть зміни, деякі цілі та ідеали можуть бути

недоступними внаслідок несприятливих ситуацій у вашому житті, але прийняття обставин і прийняття того, що неможливо змінити може допомогти вам зосередитись на тому, що ви можете змінити, підтримуйте надію. Важко залишатись позитивним, коли життя не іде за вашим планом, але оптимістичний світогляд дає можливість сподіватись, надіятись.

Вправа на візуалізацію. Спробуйте візуалізувати те, що вихочете, а не перейматись тим чого у вас не має. Згадайте ситуацію де ви пройшли виклик на ресурсі, спитайте себе де ви взяли силу і спитайте себе що ви дізнались з цього досвіду?

Вправа на відсторонення від думок. Виконується з заплющеними очима, дихання рівне та повільне. Даваймо уявимо свою свідомість як кімнату, що має двоє дверей (одні на вхід, інші на вихід). Думки входять водні двері, а виходять крізь інші. Коли думка з'являється класифікуємо її: безоцінні (сухі факти) та оцінні думки – це констатація факту з судженням, почуттям до нього, емоціями. Розглядайте кожну думку уважно, поки вона проходить по вашій кімнаті, не аналізуйте, не заперечуйте, просто усвідомте, що це – думка, коротка мить вашої мозкової активності, гість у вашій кімнаті. Підтримуйте рівне дихання, зберігайте спокій, зберігайте образ кімнати та дверей, стежте за думками та класифікуйте їх. Пам'ятайте, що ви та людина, яка створила кімнату та дозволяє думкам проходити по ній. Думка – це не ви, вони приходять та виходять. Виконуйте вправу поки не дистанціюєтесь від своїх думок.

Дуже важливим є вміння визначати свою мету на певному проміжку часу та виявити свої цінності, які допоможуть вижити навіть у самих складних умовах. Якщо проблеми здаються занадто великими, розбийте їх на окремі відрізки. Задайте собі конкретні питання:» Що я знаю, що допомагає рухатись у потрібному напрямку?»

Розвивайте зв'язки з іншими це – вміння надавати та приймати допомогу від інших. Надавати допомогу буває набагато легше ніж приймати. Біль від травматичних подій може змусити людей ізолюватись від інших, але приймати допомогу важливо так як і надавати її.

Дуже важливо розвивати у собі вміння адаптуватись до сучасних

мінливих умов нашого сьогодення. У нашому теперішньому житті таких змін стало набагато більше. До повсякденних змін можна віднести багато різних ситуацій, але сьогодні до них додалися більш складні: зміна умов роботи, переїзд до іншого регіону, переїзд родини, зміна умов проживання і т.д.

Уміння адаптуватись до зміни умов називають когнітивною гнучкістю.

Як себе поводить по життю сильна людина. Сильні – ті що не плачуть, не просять про допомогу, не вразливі, завжди тримають напоготові щит, щоб витримати будь який удар долі. Щоб уберегти себе від ударів долі у деяких вибудовується психологічна стіна, бар'єр, що ставить людина між собою та світом.

Гнучкість та м'якість психіки сприймається як слабкість, але гнучка психіка здатна захищати нас від шкідливого впливу зовнішнього світу, якщо ми їй не заважаєм цього робити. Звичка постійно перебувати у незламному стані, бути невразливою людиною-шкідлива, так як ви не даєте своїй нервовій системі відпочити, тому так зламатись набагато легше. Сильна людина – знає про гнучкість психіки, розвиває її.

Розвивати гнучкість можна у повсякденному житті доволі простими та цікавими вправами. Наприклад поміняти у своїй повсякденній діяльності «робочу» руку. Якщо ви праворукі, спробуйте деякі речі робити лівою рукою: чистити зуби, їсти, користуйтесь лівою рукою у керуванні телефоном та робіть інші прості щоденні речі. Сенс цієї вправи у тому, що ми навантажуюмо інші ділянки головного мозку, збудження передається іншим нейронним шляхом, стимулюється розвиток нових хімічних речовин, що стимулюють розвиток нових клітин мозку. Шульга може робити всі ці вправи правою рукою.

Ще одна вправа, доволі проста, дає нам можливість задіяти наші органи чуття у нестандартних для них ситуаціях. Спробуйте не дивлячись визначити на дотик предмети, що лежать у коробці (наповнити коробку можна різноманітними речами та визначати тільки руками). Не витрачаючи часу на підготовку, до певних вправ, їх можна провести і у побутових умовах. Визначте із закритими очима інгредієнти у своїй обідній тарілці, розрізняючи їх на смак; не вмикаючи світло у кімнаті, пройдіть по ній, задіявши органи дотику;

одягніться зранку не відкриваючи очей. Всі ці прості маніпуляції інколи, виявляється, зробити дуже важко і складно.

У цей складний та напружений час ми всі у більшій або меншій мірі перебуваємо у стресовій ситуації. Кількість стресорів значно збільшилась, а тому і тривалість перебування у стресовій ситуації теж. Надмірне напруження, постійний контроль та стримування емоцій, відсутність достатнього відпочинку –це стан багатьох.

Однією з реакцій на тривалу стресову ситуацію є панічна атака. Панічна атака може з'явитись раптово і неконтрольовано будь-де і в будь-яку мить.

В організмі людини з'являються фізіологічні та когнітивні зміни. До фізіологічних відносяться: тремор, прискорене серцебиття, м'язева слабкість або напруження, починають сильно пітніти долоні та інше. До когнітивних відносять: тимчасову дезорієнтацію у просторі, думки або відсутні, або змінюються дуже швидко, здається, що мозок нічого не контролює.

Такий стан триває від кількох хвилин до кількох годин і більше.

Головна мета у цьому стані- обманути наш мозок і змусити вимкнути це, не піддатись хвилі нав'язливих відчуттів. Важливо переключити увагу на щось інше, змінити фокус.

Будь-які вправи на дихання, так як при виникненні тривоги розвивається гіпервентиляція або синдром « короткого дихання», коли людина дихає поверхнево або зовсім затримує дихання. Будь які вправи на дихання будуть ефективні, так як зможуть збалансувати цей процес.

Давайте зробимо глибокий вдих, затримайте дихання, зробіть повільний видих. При вдиху ми заряджаємось енергією, а при видиху- розслабляємось.

Щоб заспокоїтись, треба робити акцент на видиху та намагатись дихати діафрагмою (плечі та верхню частину грудної клітини не потрібно підіймати). При вдиху ми розтягуєм живіт, при видиху – втягуєм.

Постійно повторюємо собі, що паніка напад страху, якого на справді немає. Потрібно домовитись з собою, постійно повторювати собі подуми, що паніка – напад страху. Через кілька хвилин напад пройде.

Застосуйте техніку на розслаблення м'язів. Для того, щоб розслабити

м'язи, їх потрібно контролювано напружити, а потім так контролювано їх розслабити. В момент страху напружте м'язи обличчя, а потім розслабте їх; потім такі ж дії проведіть з м'язами шії, рук, живота, спини, ніг. Подумки потрібно пройтись по всьому тілу, знімаючи затискачі. Неможливо одночасно турбуватись та бути розслабленим.

До найвідоміших можна віднести таку дану вправу.

Озирнувшись навколо визначити: 5 об'єктів, що можемо побачити, 4 – до яких можемо торкнутись, 3- які можемо почути, 2- які можна понюхати, 1- який можна спробувати на смак.

При тривозі наше мислення поводитьсь особливо: відчуваючи фізичні симптоми, але не бачучи реальної згори, людина почине шукати причину всередині себе. Виникає відчуття катастрофи і думки про найстрашніше.

Дуже доречними можуть бути вправи, що переключить увагу на зовнішні об'єкти.

Для прикладу можемо порекомендувати виконати таку праву: назвати п'ять назв тварин, потім п'ять назв птахів, п'ять назв рослин. Цю вправу ми можемо провести і по- іншому, привязавшись до кольору. Називаємо білий колір, та шукаємо очима п'ять предметів білого; зелений- зеленого і т.д.

Ще однією ефективною технікою є так зване «оскаржування» власних негативних думок: наприклад сильне серцебиття це- наближення інфаркту. Поставте під сумнів дане твердження, чи дійсно це так? Спростуйте негативні думки та замінійте їх на позитивні: серце бється, тому, що я занадто збуджений і це пройде.

Висновки до Розділу 3

Опрацювавши матеріал розділу, можна зробити наступні висновки:

1. За результатами роботи нами була розроблена програма підвищення рівня стресостійкості представників ризиконебезпечних професій. Розроблена програма дозволяє підвищити рівень стресостійкості працівників ризиконебезпечних професій завдяки впливу на психобіологічні (зменшення рівнів нейротичності, напруженості), соціокультурні (підвищення рівня асертивності, розвиток комунікативних навичок, розширення навичок ефективного розв'язання конфліктів), організаційно-поведінкові (корекція копінг-стратегій, розвиток навичок подолання криз, опанування методами вольової саморегуляції) чинники.

2. Результати емпіричного дослідження покладено в основу розроблених нами рекомендації щодо підвищення рівня стресостійкості у представників ризиконебезпечних професій за різними напрямками:

Аналіз результатів дослідження дозволяє констатувати той факт, що стресостійкість працівників ризиконебезпечних професій детермінується гендерною приналежністю індивіда та типом темпераменту, яка, у свою чергу, обумовлює стан стресорезистентності у працівників ризиконебезпечних професій. Аналіз стресостійкості чоловіків та жінок, працівників ризиконебезпечних професій дозволяє зробити висновок про те, що жінки іноді краще адаптуються до стресових умов життєдіяльності та праці, ніж чоловіки, але в першу чергу рівень стресостійкості визначає тип темпераменту (слабкий, сильний).

Проведене дослідження не вичерпує усіх аспектів особливостей прояву стресостійкості працівників ризиконебезпечних професій, де перспективним доповненням здійснення наукових розвідок вважаємо, вивчення психологічних напрямів підняття рівня стресостійкості у працівників ризиконебезпечних професій.

ВИСНОВКИ

Опрацювавши матеріали роботи, можна зробити наступні висновки:

1. Стресостійкість у психології слід розглядати в ракурсі системної властивості індивіда, що покликана забезпечувати прогнозованість психічної реакції на стрес, що на практиці означає можливість здійснення професійного відбору працівників небезпечних для життя й здоров'я професій.

2. В роботі здійснено теоретичний аналіз визначальних чинників стресостійкості особи. Психобіологічний чинник: стійкість до психічного стресу, низький рівень нейротичності, відсутність страхів і агресивних станів та ін. Соціокультурний чинник: застосування конструктивного захисту в ризиконебезпечних умовах праці; високий рівень комунікативної толерантності, впевненість, уміння розв'язувати конфлікти, любов до професії тощо. Організаційно-поведінковий чинник: адаптивність до соціальних змін, використання ефективних копінг-стратегій, розвинена воля, усвідомлення сенсу життя та ін.

3. Аналізуючи структуру стресостійкості працівника ризиконебезпечної професії, можна впевнено стверджувати, що стресостійкість є багатокомпонентною рисою певного окремого індивідуума з врахуванням його соціального становища, попереднього досвіду та психічних характеристик (темперамент, характер та ін. Розмірковуючи чисто формально, можна дійти до простого та банального висновку, що умовний «сангвінік» буде найбільш стресорезистентним індивідом, а «меланхолік», відповідно – найменш стресостійким. Проте, такий загальний висновок є передчасним, оскільки, по-перше дорослі індивіди (а такими є уже всі працівники ризиконебезпечних професій), який би вроджений темперамент у них не був, навчилися імітувати (грати роль) інші темпераментні психологічні моделі. А по-друге: елементи соціальної адаптації, фізичного здоров'я та набутого професійного досвіду вносять свої корективи у рівень стресостійкості конкретного індивідуума – працівника ризиконебезпечної професії.

4. Емпіричне дослідження було проведене серед працівників ризиконебезпечних професій. Вибірка становила 37 осіб. При здійсненні дослідження нами було використано «Методику визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса-Раге» та методику Діагностики копінг-поведінки – тест Е. Хайма, а також тест темпераменту Айзенка. Надалі було встановлено особливості копінг-поведінки працівників ризиконебезпечних професій у гендерному вимірі залежно від рівня опірності стресу та типу темпераменту. Психометрична шкала Холмса-Раге містить перелік травмувальних подій, ранжованих за балами, що визначають ступінь їх стресогенності. Досліджуваним було запропоновано прочитати список ситуацій, зазначити ті, які мали місце в них протягом останнього року, і підсумувати бали, що відповідають цим пунктам. У результаті діагностики було визначено рівні актуального стресу працівників ризиконебезпечних стратегій залежно від статі. Поведінкові копінг-стратегії – це ті механізми, які людина використовує задля подолання складних життєвих ситуацій, процес, за допомогою якого людина намагається вирішити проблеми або ж мінімізувати їх вплив. Існують три основні копінг-стратегії, стратегія пошуку можливостей для вирішення проблем, стратегія пошук підтримки у власному соціальному середовищі, стратегія пошуку можливостей для уникнення проблеми. Копінг-стратегія «Вирішення проблем» є найважливішим компонентом адаптивного подолання, завдяки цій стратегії особистість формулює альтернативні варіанти вирішення проблеми та вдало справляється з повсякденні труднощі.

5. Після проведення опитування та інтерпретації отриманих результатів, ми встановили, що у працівників ризиконебезпечних професій враховуючи останні події (війна, окупація, бомбардування) спостерігались поступова адаптація з часом до різних стресогенних чинників. Дана реакція є нормальною фізіологічною реакцією на травматичну подію, яка стала затяжною і пояснюється адекватними компенсаторними механізмами у здорових людей. У жінок фізіологічні, психоемоційні та соціально-психологічні чинники були активніше виражені у всіх часових проміжках, аніж у чоловіків, що може пояснюватися надмірним соматопсихологічним реагуванням, пов'язаним із

гендерними фізіологічними особливостями. Додаткової уваги потребує інформаційний чинник, який у жінок під час перебування у зоні бойових дій був суттєво нижчим, ніж у чоловіків. Під час індивідуального спілкування з респондентками встановили, що для них найважливішим було перемістити у безпечні умови своїх рідних, подбати про дітей «тут і тепер» (забезпечити їхню безпеку, сон, харчування, тепло, гігієну), незалежно від того, які події відбувалися навколо, тому вони не відстежували увесь актуальний інформаційний потік.

Серед домінуючих форм копінг стратегій у працівників ризиконебезпечних професій найвищого рівня набула стратегія вирішення проблем (що також корелюється із значною кількістю сильних типів темпераментів у респондентів), потім пошук соціальної підтримки і найнижчий рівень здобула стратегія уникнення проблем, що абсолютно природно для працівників ризиконебезпечних професій, адже дані працівники просто не можуть собі дозволити уникати проблем, це їхня робота – боротися з проблемами. Це є свідченням того, що досліджувані респонденти здатні конструктивно вирішувати проблемні питання, долати труднощі, ефективно використовувати внутрішній потенціал. Пасивних стратегій вирішення проблем не виявлено, що є свідченням сприятливого рівня професіоналізації, високого професійної соціалізації, добре сформованих особистісних та професійних навичок працівників ризиконебезпечних професій необхідних задля активного вирішення професійних проблем, а також наявної схильності до конструктивних поведінкових паттернів, навіть під час стресових ситуацій.

На підставі отриманих даних про особливості копінг-стратегій працівників ризиконебезпечних професій сильним та слабким типом темпераменту, можна зробити наступні висновки: стратегії позитивної переоцінки та планування допомогли працівникам із сильним типом темпераменту впоратися із негативними психологічними ефектами та подолати стрес. Позитивна переоцінка впливає на характер інтерпретації людиною подій та умов об'єктивної реальності, знаходження нових кутів зору та можливостей, а також на характер очікувань, що є впливовим фактором звертання до

пасивних-уникаючих копінгів, на переважання активних стратегій поведінки та збереження продуктивної діяльності і ефективного вирішення задач. Загалом можна стверджувати, що недостатня різноманітність та активність стратегій поведінки у працівників із слабким типом темпераменту (меланхоліки) може слугувати фактором зниження адаптивних можливостей при зіткненні зі стресогенною ситуацією у даних умовах.

Дослідження статевих відмінностей у рівні стресостійкості представників ризиконебезпечних професій не дозволив виявити жодних закономірностей. В цілому, у чоловіків і у жінок значущих відмінностей не виявлено: і у вибірці чоловіків, і у вибірці жінок зафіксований весь спектр рівнів її розвитку. Разом з тим, чоловіки та жінки, які мають меланхолічний тип темпераменту проявляють тенденцію до крайні показників рівня розвитку стресостійкості. Сильний же тип темпераменту є більш стресостійким, тому стресові події не так сильно впливають на нього.

Все це говорить про те, що тип темпераменту та статева приналежність, рівень стресостійкості, а також рівень стресорезистентності працівників ризиконебезпечних професій невід'ємно пов'язані один від одного. Рівень стресостійкості та стресорезистентності мають особливий розподіл серед представників різних працівників ризиконебезпечних професій, що вважаємо специфічною особливістю прояву досліджуваного феномену.

6. За результатами роботи нами була розроблена програма підвищення рівня стресостійкості представників ризиконебезпечних професій. Розроблена програма дозволяє підвищити рівень стресостійкості працівників ризиконебезпечних професій за психобіологічним (зменшення рівнів нейротичності, напруженості), соціокультурним (підвищення рівнів асертивності, комунікативної компетентності, фрустраційної толерантності, подолання конфліктів), організаційно-поведінковим (розширення репертуару особистісних копінг-стратегій, опанування ефективними методами саморегуляції).

Отримані результати дослідження було враховано при розробці рекомендацій, спрямованих на підвищення рівня стресостійкості у працівників

ризиконебезпечних професій.

Таким чином, виконане магістерське дослідження дозволило прийти до висновків, що стресостійкість працівників ризиконебезпечних професій детермінується гендерною приналежністю індивіда та типом темпераменту, яка, в свою чергу, обумовлює стан стресорезистентності у працівників ризиконебезпечних професій. Аналіз стресостійкості чоловіків та жінок, працівників ризиконебезпечних професій дозволяє зробити висновок про те, що жінки іноді краще адаптуються до стресових умов життєдіяльності та праці, ніж чоловіки, але в першу чергу рівень стресостійкості визначає тип темпераменту (слабкий, сильний).

Проведене дослідження не вичерпує усіх аспектів особливостей прояву стресостійкості працівників ризиконебезпечних професій, де перспективним доповненням здійснення наукових розвідок вважаємо, вивчення психологічних напрямів підняття рівня стресостійкості у працівників ризиконебезпечних професій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Автоматизований психодіагностичний комплекс визначення професійної придатності кандидатів на військову службу у внутрішні війська МВС України і навчання у вищих військових навчальних закладах МВС України: монографія. Харків: Акад. Внутр. військ МВС України. 2012. С. 297
2. Базика Є. Л. Явище прокрастинації у контексті розвитку сучасної особистості. Збірник тез за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції/ за заг. ред. В. Д. Будака, О. Є. Олексюк. Миколаїв: МНУ, 2012. С. 23-27.
3. Белов Г. М. Влияние типа темперамента на стрессоустойчивость старшеклассника. Юный ученый. 2022. № 10 (62). С. 56-67.
4. Білогорцева О. Психологічна допомога воїнам АТО – запорука здорового суспільства. URL: <http://www.knk.media/ua/top-tema/novyny-ato/item/826>
5. Бірон Б. В. Дослідження копінг-ресурсів в контексті проактивного копіngu. Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К. Д. Ушинського. 2011. №11. С. 224–234.
6. Блінов О. А. Психологічний захист від бойового стресу в збройних силах провідних країн світу. Проблеми сучасної психології. 2017. № 38. С. 38–46.
7. Боснюк В.Ф. Інтелектуально-емоційний ресурс копінг-поведінки рятувальника: монографія. Х.: НУЦЗУ. 2016. 158 с.
8. Бужинська С.М., Скляр С.С., Даніліч-Скакун А.А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. Габітус. 2021. № 23. С. 55–59.
9. Войтенко О. В. Психологічні наслідки бойового стресу. Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: зб. наук. пр. за матеріалами Всеукр. наук.-практ. круглого столу (м.

Ірпінь, 24 берез. 2017 р.) / за заг. ред. О.Г.Льовкіної, Р.А.Калениченка. Ірпінь: Ун-т Держ.фіскальної служби України, 2017. С. 13–22.

10. Дідух М. М. Конструктивна копінг-поведінка слідчих Національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях: дис. канд. психол. Наук. Національна академія внутрішніх справ. Київ. 2018. 227 с.

11. Дубчак Г.М. Аналіз стратегій копінг-поведінки сучасних студентів. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Психологія праці. Експериментальна психологія. 2018. № 18, С. 55-63

12. Зливков В. Л. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка. 2016. 219 с.

13. Ігумнова О. Б. Емпіричне дослідження стратегій копінг-поведінки та саморегуляції студентів-психологів. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2019. С. 57–64.

14. Каряка І.В. Гендерні ознаки прояву стресостійкості працівників авіаційних організацій. Психологія: реальність і перспективи: збірник наукових праць. Рівне, 2019. Вип. 12. С. 98-103

15. Кісіль З. Екстремальність як чинник професійного вигорання працівників Національної поліції. Університетські наукові записки. 2021. Випуск 1(79). С. 132-146.

16. Кісіль З. Р. Психологічні чинники професійного стресу у працівників національної поліції України. Соціально-правові студії. 2019. Вип. 1 (3). С. 22–32.

17. Кожухарь И. Синдром АТО: как справиться с агрессией, страхом и раздражительностью. URL: <http://www.aif.ua/health/psychology/1390039>

18. Костю С. Психологічні особливості розвитку фахівця екстремальних професій. Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень: збірник наукових праць / за заг. ред. Л.В. Помиткіної, О.М. Ічанської. К. «Кафедра», 2021. С. 84-90.

19. Методика визначення стресостійкості Холмса і Раге. URL: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd5GA92Q_mngvxxqfLDL_2VGdXLeyGJJGmAB4KCzJPgek6nyg/viewform

20. Пліско В.І. Формування готовності професіонала до діяльності за умов, небезпечних життя: на матеріалах суб'єкт-суб'єктної діяльності: монографія. К. Науковий світ. 2002. 304 с.

21. Предко В. В., Предко Д. Є. Психологічне значення життєстійкості задля розвитку фрустраційної толерантності особистості у складних життєвих ситуаціях. Матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Особистість у життєвих ситуаціях: світові тенденції й національні особливості» (05 листопада 2021 року). Київ: 2021. С. 98-100.

22. Приходько І. І. Психологічний супровід службово-бойової діяльності військовослужбовців Національної гвардії України в екстремальних умовах. Честь і закон. 2014. № 3. С. 68-74.

23. Приходько І. І. Психологічні особливості службово-бойової діяльності військовослужбовців Національної гвардії України при проведенні антитерористичної операції. Вісник Київського нац. ун-ту ім. Т. Шевченка. Військово-спеціальні науки. 2015. № 2 (33). С. 35-39.

24. Приходько І. І. Сучасна система психологічного забезпечення професійної діяльності фахівців екстремального профілю в Україні. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2017. Вип. 22. С. 214-227.

25. Психологічний супровід військовослужбовців, які виконують службово-бойові завдання в екстремальних умовах: метод. реком. Х.: НА НГУ, 2015. 68 с.

26. Психологія екстремальної діяльності: навч. посіб. За заг. ред. проф. І. І. Приходька. Х.: НА НГУ, 2016. 571 с.

27. Психологія мислення: підручник / ред. І. Д. Пасічник. Острог: Вид-во Національного університету «Острозька академія», 2015. 560 с.

28. Резнікова О. А. Копінг-стратегії та копінг-ресурси у структурі копінг-поведінки особистості студента. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2017. 6(2). С.80-85.

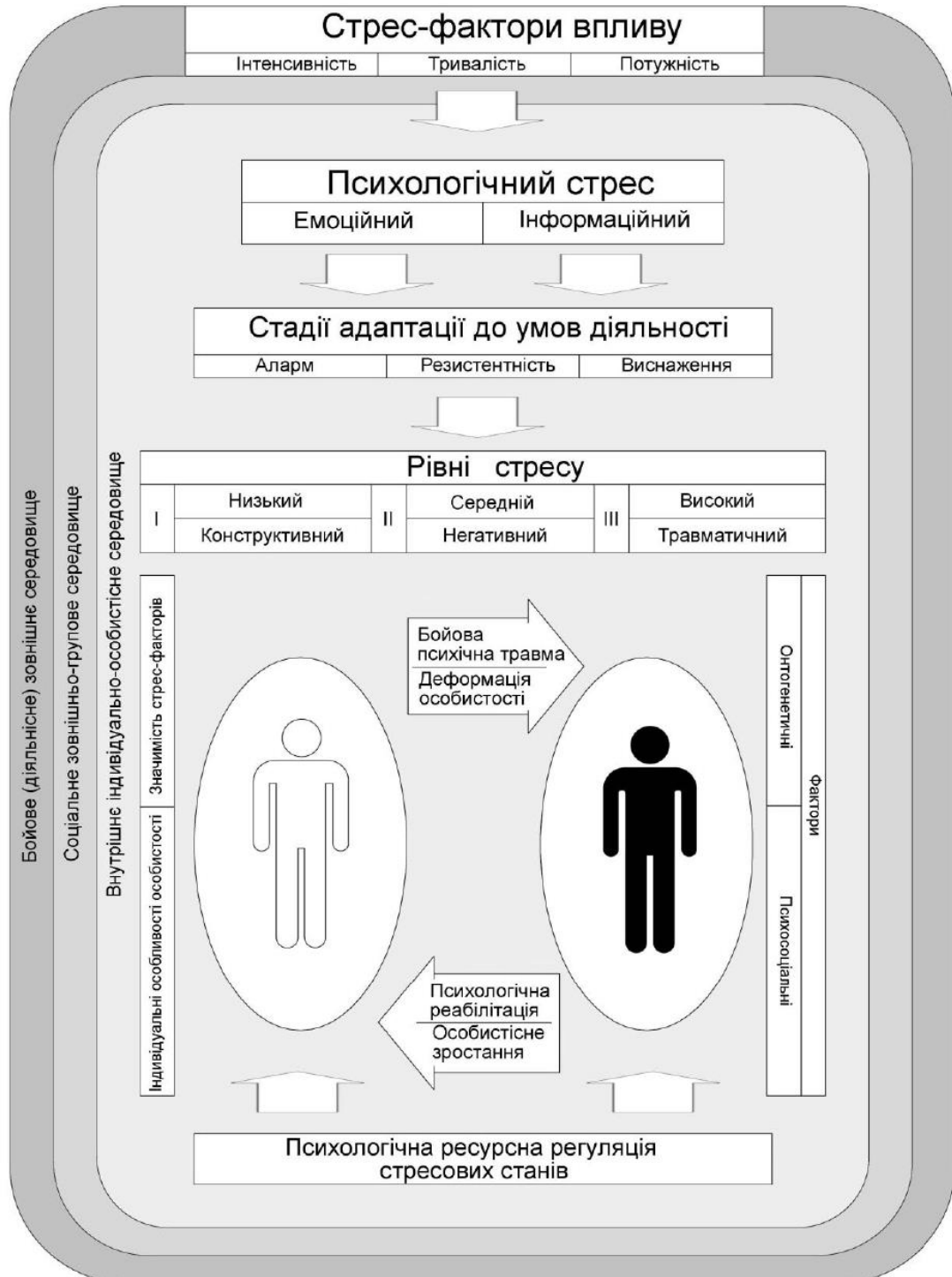
29. Соломка Е. Т. Індивідуальні особливості особистості в подоланні стресових ситуацій. *Освіта і наука*. 2018. Вип. 2 (25). С. 180-188.
30. Соломка Е. Т. Опанувальна поведінка особистості у психологічних дослідженнях та деякі методи управління стресом. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2021. С.24-27.
31. Старенький І. Психологія Уасників АТО Потребує Реабілітації. URL: <http://klyuch.com.ua/articles/problem/>
32. Тімченка О.В. Психологічні наслідки перебування рятувальників у зоні проведення антитерористичної операції: монографія. Х. НУЦЗУ. 2019. 174 с.
33. Тітаренко Д. С. Особливості функціонування механізмів психологічного захисту у рятувальників в умовах екзистенціальної загрози. Дис. канд. психол. «Психологія діяльності в особливих умовах». Х. НУЦЗУ, 2011. 159 с.
34. Тютюнник Л. Л. Бойовий стрес та шляхи подолання його психотравмуючих наслідків. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 2 (55). С. 106–115.
35. Шебанова В. І. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка*. 2018. 39. С. 368–379
36. Юр'єва Н.В. Семантичний та феноменологічний аналіз поняття «психологічні ресурси стресостійкості» фахівця ризиконебезпечних професій. *Вісник Національного університету оборони України: зб. наук. пр. К. НУОУ*, 2015. Вип.1 (44). С. 265-269.
37. Яковицька Л. С. Дослідження впливу рівня самооцінки на ступінь стресостійкості. *Актуальні проблеми психології: Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. 2019. Київ–Ніжин: Видавець «ПП Лисенко М.М.». Том XIV. Вип. 2., С. 443–452.
38. Lazarus R.S., Folkman S. Transactional theory and research on emotion and coping. *Eur. J. Pers.* 1987. Vol. 1. P.141-169.

39. Panov M. Psychological characteristics of the professional readaptation of the unemployed belonging to the category of internally displaced persons / M. Panov. 2019. No. 5(8). P. 295–305.

40. Rizvi N. A Critique of the models to study stress. *Journal Social Science and Human*. 1985. Vol. 1–2. P. 103–123.

41. Selye H. *The Stress of Life*, M.D. McGraw-Hill Book Company, 2006. 313 p. Repositorio Institucional del Centro Científico Tecnológico CONICET-CENPAT. URL: <https://bit.ly/317a8bp>

Психологічна модель стресу працівників ризиконебезпечних професій



Методика визначення стресостійкості Холмса і Раге

Тести містять список психотравмуючих подій повсякденного життя за останній рік, що мають різне емоційне забарвлення та значення, кожне з яких оцінюється по 10 бальній шкалі. Якщо якась ситуація повторювалась частіше одного разу, то бали слід помножити на кількість повторів. Постарайтесь згадати всі події, що сталися з вами цього року.

Доктора Томас Холмс і Річард Райх (або Холмс і Раге, США) вивчали залежність захворювань (в тому числі інфекційних хвороб і травм) від різних стресогенних життєвих подій у більш ніж п'яти тисяч пацієнтів. Вони прийшли до висновку, що 151 психічним і фізичним хворобам зазвичай передують певні серйозні зміни в житті людини. На підставі свого дослідження вони склали шкалу, в якій кожного важливого життєвого події відповідає певне число балів залежно від ступеня його стрессогенности. Тест-опитувальник на стресостійкість.

Стресостійкість - це здатність витримувати певні психофізичні навантаження та переносити стреси без шкоди для організму і психіки. Складно піддається коригуванню, якщо мова йде про реакцію на стрес. А ось стресор (джерело стресу) і / або постстресових поведінку коригувати можна.

Бланк тесту містить список 43 психотравмуючих подій повсякденному житті за останній рік, що мають різну емоційне забарвлення і значимість, кожне з яких оцінюється в балах по 100 бальною шкалою.

Життєві подія Гострота стресу оцінка

Смерть чоловіка / дружини 100

Роз'їзд подружжя (без оформлення розлучення),

розрив з партнером 65

Тюремне ув'язнення 63

Смерть близького члена сім'ї 63

Травма або хвороба 53

Одруження, весілля 50

Звільнення з роботи 47

Примирення подружжя 45

Вихід на пенсію 45

Зміни в стані здоров'я членів сім'ї 44

Вагітність партнерки 40

Сексуальні проблеми 39

Поява нового члена сім'ї,
народження дитини 39

Реорганізація на роботі 39

Зміна фінансового становища 39

Смерть близького друга 37

Зміни професійної орієнтації,
зміна місця роботи 36

Посилення конфліктності відносин з чоловіком 35

Позика або позика на велику
покупку (наприклад, будинки) 31

Закінчення терміну виплати позики або позики,
зростаючі борги 30

Зміни посади, підвищення
службової посади 29

Син або дочка покидають сім'ю 29

Проблеми з родичами чоловіка (дружини) 29

Видатне особисті досягнення, успіх 28

Чоловік кидає роботу (або приступає до роботи) 26

Початок або закінчення навчання в
навчальному закладі 26

Зміни умов життя 25

Відмова від якихось індивідуальних звичок,

- зміни стереотипів поведінки 24
- Проблеми з начальством, конфлікти 23
- Зміна умов або годин роботи 20
- Зміна місця проживання 20
- Зміна місця навчання 20
- Зміни звичок, пов'язаних з проведенням дозвілля чи відпустки 19
- Зміна звичок, пов'язаних з віросповіданням 19
- Позика або позика для покупки менш великих речей (машина, телевізор) 17
- Зміна індивідуальних звичок, пов'язаних зі сном, порушенням сну 16
- Зміна числа живуть разом членів сім'ї, зміна характеру і частоти зустрічей з іншими членами сім'ї 15
- Зміна звичок, пов'язаних з харчування (Кількістю споживаної їжі, дієта, відсутність апетиту і т.д.) 15
- Різдво, зустріч Нового року, день народження 12
- Незначне порушення правопорядку (штраф за порушення правил вуличного руху) 11

Порахуйте число балів, що відповідають тим подій і ситуацій, які за останній рік відбувалися в житті.

Менше 150 - Досить велика опірність стресу

150- 199 балів - Висока опірність

200 - 299 - Порогова опірність

300 і більше - Низька (вразливість)

Досить велика ступінь опірності стресу. Ви виявляєте досить високу ступінь стресостійкості. Для Вас характерна мінімальна ступінь стресового навантаження. Будь-яка діяльність особи, незалежно від її спрямованості і характеру тим ефективніше, чим вище рівень стресостійкості. Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, яка має сильний стресогенний характер. Підвищення рівня стресостійкості особистості прямо і

безпосередньо веде до продовження життя.

Висока опірність. Для Вас характерна низька ступінь стресового навантаження. Ви виявляєте високий ступінь стресостійкості. Ваші енергію і ресурси Ви не витрачаєте на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу. Тому будь-яка Ваша діяльність, незалежно від її спрямованості і характеру стає ефективніше. Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, яка має стресогенний характер. Підвищення рівня стресостійкості особистості прямо і безпосередньо веде до продовження життя.

Порогова (середня) ступінь опірності стресу. Для Вас характерна середня ступінь стресового навантаження. Ви виявляєте середню ступінь стресостійкості. Ваша стресостійкість знижується зі збільшенням стресових ситуацій у Вашому житті. Це призводить до того, що особистість змушена левову частку своєї енергії і ресурсів взагалі витратити на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу. Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, яка в малому ступені носить стресогенний характер.

Низька ступінь опірності стресу. Для Вас характерна висока ступінь стресового навантаження. Ви виявляєте низький ступінь стресостійкості (вразливість). Це призводить до того, що особистість змушена левову частку своєї енергії і ресурсів взагалі витратити на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу. Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, в якій до мінімуму знижено стресогенний характер. Велика кількість балів (більше 300) - це сигнал тривоги, що попереджає вас про небезпеку. Отже, вам необхідно терміново щось зробити, щоб ліквідувати стрес.

Якщо сума балів 300, то вам загрожує психосоматичне захворювання, оскільки ви близькі до фази нервового виснаження.

Тест Е. Хайма (E. Heim/Е. Хейм)

Тест Е. Хайма (E. Heim/Е. Хейм) необхідний для визначення вашого стилю боротьби зі стресом. Відповідаючи на запитання тесту ви дізнаєтесь ваш звичайний тип поведінки у складній життєвій ситуації, а також познайомитеся з новими, можливо ефективнішими варіантами виходу зі складних ситуацій.

Методика для психологічної діагностики копінг стратегій, інакше копінг механізмів Хейма дозволяє досліджувати 26 ситуаційно-специфічних варіантів копінгу (інакше типів поведінки, реагування на складну ситуацію, боротьби зі стресом), розподілених відповідно до трьох основних сфер психічної діяльності на когнітивний аналіз. і т.д.), емоційний та поведінковий копінг механізми. Методика адаптована до лабораторії клінічної психології Психоневрологічного інституту ім. В. М. Бехтерева, під керівництвом д. м. н. професора Л. І. Вассермана.

Вихід із складних ситуацій. Діагностика копінг стратегій Хайма (Тест Хайма боротьби зі стресом):

Інструкції.

Вам буде запропоновано низку тверджень (всього 26 питань, поділених на три блоки), що стосуються особливостей вашої поведінки. Намагайтеся згадати, яким чином ви найчастіше вирішуєте проблеми. Обведіть гуртком, будь ласка, номер, який вам підходить. У кожному блоці тверджень потрібно вибрати тільки один варіант, за допомогою якого ви вирішуєте свої проблеми.

Відповідайте, будь ласка, у відповідності до того, як ви справляєтеся з важкими ситуаціями протягом останнього часу. Пишіть перше, що спало на думку.

Аналіз результатів тесту Еге. Хайма.

Використовується переважно якісно-змістовний аналіз відповідей. У ключі кожне твердження пов'язане із певною копінг-стратегією. Якщо

опитуваний вибирає конкретне твердження як звичне собі, передбачається, що відповідна копінг-стратегія буде йому типовою. Стратегії подолання стресу можуть бути: продуктивними, що дозволяють вирішити проблему, щодо продуктивними і непродуктивними.

У ключі копінг-стратегії наведено відповідно до твердження. У дужках дано позначення:

"П" - продуктивна копінг-стратегія (допомагає швидко і успішно упоратися зі стресом);

"О" - відносно продуктивна копінг-стратегія (що допомагає в деяких ситуаціях, наприклад, не дуже значущих або при невеликому стресі);

"Н" - непродуктивна стратегія (не усуває стресовий стан, навпаки, сприяє його посиленню).

А. Когнітивні копінг-стратегії.

1. Ігнорування - " Кажу собі: зараз є щось важливіше, ніж проблеми " (О).
2. Смирення - " Говорю собі: це доля, треба з цим змиритися " (Н).
3. Дисимуляція - "Це несуттєві труднощі, не все так погано, переважно все добре" (О).
4. Збереження самовладання - "Я не втрачаю самовладання та контролю над собою у важкі хвилини і намагаюся нікому не показувати свого стану" (О).
5. Проблемний аналіз - "Я намагаюся проаналізувати, все зважити і пояснити собі, що сталося" (П).
6. Відносність - "Я говорю собі: в порівнянні з проблемами інших людей мої - це дрібниця" (О).
7. Релігійність – "Якщо щось трапилося, то так завгодно Богу" (О).
8. Розгубленість - "Я не знаю, що робити і мені часом здається, що мені не виплутатися із цих труднощів" (Н).
9. Надання сенсу - "Я надаю своїм труднощам особливий сенс, долаючи їх, я вдосконалюю сам" (О).
10. Установка власної цінності - "Нині я повністю не можу впоратися з цими труднощами, але з часом зможу впоратися і з ними, і з більш складними" (О).

Б. Емоційні копінг-стратегії.

1. Протест - "Я завжди глибоко обурений несправедливістю долі до мене та протестую" (О).
2. Емоційна розрядка - "Я впадаю у відчай, я плачу і плачу" (Н).
3. Придушення емоцій - "Я пригнічую емоції у собі" (Н).
4. Оптимізм - "Я завжди впевнений, що є вихід із скрутної ситуації" (П).
5. Пасивна кооперація – "Я довіряю подолання своїх труднощів іншим людям, які готові допомогти мені" (О).
6. Покірність - "Я впадаю у стан безнадійності" (Н).
7. Самозвинувачення - "Я вважаю себе винним і отримую за заслугами" (Н).
8. Агресивність - "Я впадаю в сказ, стаю агресивним" (Н).

В. Поведінкові копінг-стратегії.

1. Відволікання - "Я поринаю в улюблену справу, намагаючись забути про труднощі" (О).
2. Альтруїзм - "Я намагаюся допомогти людям, і в турботах про них забуваю про свої прикросі" (О).
3. Активне уникнення - "Намагаюся не думати, всіляко уникаю зосереджуватися на своїх неприємностях" (Н).
4. Компенсація - "Намагаюся відволіктися та розслабитися (за допомогою алкоголю, заспокійливих засобів, смачної їжі тощо)" (О).
5. Конструктивна активність - "Щоб пережити труднощі, я беруся за здійснення давньої мрії (їду подорожувати, вступаю на курси іноземної мови тощо) (О)".
6. Відступ - "Я ізолююся, намагаюся залишитися наодинці з собою" (Н).
7. Співробітництво - "Я використовую співпрацю зі значущими мені людьми для подолання труднощів" (П).
8. Звернення - "Я зазвичай шукаю людей, здатних допомогти мені порадою" (О).

Інтерпретація до методики Е Хайма.

Таким чином, адаптивні (ті, що дозволяють знайти найкращий вихід із

складної ситуації) варіанти копінг-поведінки наступні:

"проблемний аналіз", – форми поведінки, створені задля аналіз виникли труднощів і можливих шляхів виходу їх.

Встановлення власної цінності", підвищення самооцінки та самоконтролю, глибше усвідомлення власної цінності як особистості, наявність віри у власні ресурси у подоланні важких ситуацій.

збереження самовладання " – форми поведінки, створені задля аналіз виниклих труднощів і можливих шляхів виходу їх, підвищення самооцінки і самоконтролю, глибше усвідомлення своєї цінності як особистості, наявність віри у власні ресурси у подоланні важких ситуацій.

"протест",

"оптимізм" – емоційний стан з активним обуренням та протестом по відношенню до труднощів та впевненістю у наявності виходу зі складних ситуацій.

"співробітництво",

"звернення", прохання допомоги для виходу зі складних ситуацій в інших.

"альтруїзм" – під якими розуміється така поведінка особистості, при якій вона вступає у співпрацю зі значущими (більш досвідченими) людьми, шукає підтримки у найближчому соціальному оточенні або сама пропонує її близьким у подоланні труднощів.

Неадаптивні варіанти копінг поведінки.

Серед когнітивних копінг-стратегій до них належать:

"смиренність",

"розгубленість",

"дисимуляція", придушення почуттів та емоцій.

"ігнорування" - пасивні форми поведінки з відмовою від подолання труднощів через невіру у свої сили та інтелектуальні ресурси, з умисною недооцінкою неприємностей.

Серед емоційних копінг-стратегій:

"придушення емоцій",

"покірність",

"самообвинувачення",

«агресивність» - варіанти поведінки, що характеризуються пригніченим емоційним станом, станом безнадійності, покірності та недопущення інших почуттів, переживанням агресії та покладанням провини на себе та інших.

Серед поведінкових копінг-стратегій:

"активне уникнення",

"відступ" - поведінка, що передбачає уникнення думок про неприємності, пасивність, усамітнення, спокій, ізоляція, прагнення уникнути активних міжособистісних контактів, відмови від вирішення проблем.

Щодо адаптивні варіанти копінг-поведінки, конструктивність яких залежить від значущості та виразності ситуації подолання.

Серед когнітивних копінг-стратегій до них належать:

"відносність", "може бути і гірше".

"надання сенсу", інакше переосмислення.

"релігійність" – форми поведінки, створені задля оцінку труднощів проти іншими, надання особливого сенсу їх подолання, віра у Бога і стійкість у вірі під час зіткнення зі складними проблемами.

Серед емоційних копінг-стратегій:

"емоційна розрядка", наприклад, плач, крики.

" пасивна кооперація " – поведінка, яке спрямовано або зняття напруги, пов'язаного з проблемами, емоційним відреагуванням, або передачу відповідальності за вирішення труднощів іншим особам.

Серед поведінкових копінг-стратегій:

"компенсація",

"відволікання",

"Конструктивна активність" - поведінка, що характеризується прагненням до тимчасового відходу від вирішення проблем за допомогою алкоголю, лікарських засобів, занурення в улюблену справу, подорожі, виконання своїх заповітних бажань.

Показання та протипоказання до застосування методики.

Показання до використання запропонованої методики Е. Хайма є:

вивчення характеристик копінг-поведінки у пацієнтів із прикордонними нервово-психічними розладами для уточнення їхньої ролі в генезі зазначеної патології;

неадаптивних форм копінг-стратегій в осіб, що перебувають у стресових ситуаціях, для корекції їхньої копінг-поведінки;

групової або індивідуальної психотерапії, в ході яких виявляються неадаптивні форми копінг-стратегій для подальшої корекції та формування адаптивної копінг-поведінки;

психогігієнічних та психопрофілактичних програм з урахуванням формування адаптивних форм копінг-поведінки як для здорових осіб, що зазнають стресу, так і для хворих на прикордонні нервово-психічні розлади.

для використання методики немає. Можна лише відзначити неадекватність застосування методики Е. Хайма у пацієнтів, які страждають на психози, які не можуть досить усвідомлено і об'єктивно оцінювати реальність.

Ускладнень та погіршення стану в процесі дослідження копінг-поведінки у обстежуваних не відзначалося.

Опитувальник по Копінг-стратегіям

1. ""Кажу собі: зараз є щось важливіше, ніж труднощі""
2. ""Кажу собі: це доля, треба з цим змиритись""
3. ""Це несуттєві труднощі, не все так погано, переважно все добре""
4. ""Я не втрачаю самовладання та контролю над собою у важкі хвилини і намагаюся нікому не показувати свого стану""
5. ""Я намагаюся проаналізувати, все зважити та пояснити собі, що ж сталося""
6. ""Я говорю собі: порівняно з проблемами інших людей мої – це

дрібниця""

7. ""Якщо щось трапилось, то так завгодно Богу""
8. ""Я не знаю що робити і мені часом здається, що мені не виплутатися з цих труднощів""
9. ""Я надаю своїм труднощам особливий сенс, долаючи їх, я вдосконалююсь сам""
10. ""Наразі я повністю не можу впоратися з цими труднощами, але з часом зможу впоратися і з ними, і з більш складними"". "

ФІВАФІВ

1. ""Я завжди глибоко обурений несправедливістю долі до мене і протестую""
2. """"Я впадаю у відчай, я плачу і плачу""
3. ""Я пригнічую емоції у собі""
4. ""Я завжди впевнений, що є вихід із скрутної ситуації""
5. ""Я довіряю подолання своїх труднощів іншим людям, які готові допомогти мені""
6. ""Я впадаю у стан безнадійності""
7. ""Я вважаю себе винним і отримую за заслугами""
8. ""Я впадаю в сказ, стаю агресивним""""

ФІВАФІВА

1. ""Я занурююсь у улюблену справу, намагаючись забути про труднощі""
2. ""Я намагаюся допомогти людям і в турботах про них забуваю про свої прикросі""
3. ""Намагаюся не думати, всіляко уникаю зосереджуватися на своїх неприємностях""
4. ""Намагаюся відволіктися і розслабитися (за допомогою алкоголю, заспокійливих засобів, смачної їжі тощо)""
5. ""Щоб пережити труднощі, я беруся за здійснення давньої мрії (їду подорожувати, вступаю на курси іноземної мови тощо)""
6. ""Я ізолююся, намагаюся залишитися наодинці з собою""
7. ""Я використовую співпрацю зі значущими мені людьми для подолання труднощів""
8. ""Я зазвичай шукаю людей, здатних допомогти мені порадою""

Додаток Г

Визначення типу темпераменту. Методика Айзенка.

Інструкція випробуваному. Вам пропонується ряд запитань про особливості поведінки людини. Якщо Ви відповідаєте на запитання ствердно (згоден), то поставте у відповідній клітинці бланку відповідей знак „+”. Якщо Ваша відповідь негативна, то знак „-”. Відповідайте швидко на всі запитання, не пропускайте жодного.

1. Вам подобається гамір, жвавість, енергійність у Вашому оточенні?
2. Вам потрібні друзі, які змогли б підтримати Вас?
3. Ви завжди швидко відповідаєте, коли Вас запитують?
4. Буває так, що Ви роздратовані чимось?
5. У Вас часто змінюється настрій?
6. Це правда, що Вам легко і приємніше із книжками, ніж із людьми?

7. У Вас буває таке, що різні думки заважають заснути?
8. Ви завжди робите так, як Вам говорять?
9. Вам подобається, коли хтось ніяковіє від Ваших гострих слів у його адресу?
10. Ви коли-небудь відчували себе нещасливими, хоча для цього не було причини?
11. Ви хочете сказати про себе, що Ви весела, жвава людина?
12. Ви порушували встановлені правила поведінки?
13. Це правда, що ви буваєте часто роздратовані?
14. Вам подобається все робити швидко?
15. Ви дуже переживаєте про неприємні події, які ледве не сталися з Вами, хоча все скінчилось добре?
16. Вам можна довірити таємницю?
17. Ви можете без зайвих зусиль внести пожвавлення в невеселе товариство?
18. У Вас бувають випадки, коли Ваше серце б'ється дуже швидко?
19. У більшості випадків Ви робите перший крок, щоб потоваришувати з ким-небудь?
20. Ви говорили коли-небудь неправду?
21. Ви дуже переживаєте, коли Вас критикують?
22. У Вас гарне почуття гумору і Ви часто розповідаєте веселі історії своїм друзям?
23. Ви часто почуваете себе стомленим?
24. Ви завжди спочатку виконуєте тяжче завдання, а потім інші?
25. У більшості випадків Ви веселі й задоволені всім?
26. Вас легко образити?
27. Вам подобається спілкуватися з людьми?
28. Ви завжди допомагаєте іншим, коли Вас просять про це?
29. У Вас бувають запаморочення голови?
30. Бувають випадки, коли Ваші дії ставлять у незручне становище інших?

31. Ви часто відчуваєте, що Вам все набридло?
32. Вам подобається дещо скрашувати свої досягнення?
33. Ви в більшості випадків мовчите, коли знаходитесь в товаристві незнайомих людей?
34. Ви іноді хвилюєтесь так, що не можете всидіти на місці?
35. Ви швидко приймаєте рішення?
36. Ви завжди розмовляєте голосно?
37. Ви часто бачите страшні сни?
38. Ви можете дати волю почуттям, відпочити і повеселитися в товаристві?
39. Вас легко вразити?
40. Вам траплялось говорити про когось погано?
41. Це правда, що ви здебільшого говорите й дієте швидко, не затримуючись довго над обдумуванням.
42. Якщо Ви потрапили в незручне становище, Ви легко це переносите?
43. Вам подобаються веселі ігри?
44. Ви завжди їсте те, що Вам подають?
45. Вам важко відповісти „ні”, коли у Вас щось прохають?
46. Вам подобається ходити в гості?
47. У Вас бувають такі хвилини, коли Вам не хочеться жити?
48. Про Вас можна сказати, що Ви грубіян?
49. Товариші вважають, що Ви весела й жвава людина?
50. Вам важко зосередитись на чомусь одному?
51. Ви здебільшого сидите і дивитесь, ніж приймаєте участь у чомусь?
52. Вам буває тяжко через різні думки?
53. Ви завжди впевнені втому, що зможете виконати те завдання, яке стоїть перед Вами?
54. У Вас трапляються випадки, коли Ви почуваете себе самотійним?
55. Вам тяжко заговорити першими з незнайомою людиною?
56. У Вас бувають випадки, коли Ви думаєте, що те, що зробили, можна було б зробити по іншому?

57. Коли на Вас хтось підвищує голос, Ваша реакція така ж?

58. Трапляється так, що Ви відчуваєте себе веселим або невеселим без будь-якої причини?

59. Ви вважаєте, що рідко можна отримати задоволення від веселого товариства?

60. Ви часто хвилюєтесь через те, що зробили щось не обміркувавши?

Дешифратор до бланку відповідей

1. Екстраверсія /Е/.

„Так” - 1, 3, 9, 11, 14, 17, 19, 22, 25, 27, 30, 35, 38, 41, 43, 46, 49, 53, 57

„Ні” - 6, 33, 51, 55, 59.

2. Нейротизм /Н/.

„Ні” - 2, 5, 7, 10, 13, 15, 18, 21, 23, 26, 29, 31, 34, 37, 39, 42, 45, 47, 50, 52, 54, 56, 58, 60.

3. Правдивість.

„Так” - 8, 16, 24, 28, 36, 44.

„Ні” - 4, 12, 20, 32, 40, 48.

Якщо загальна сума співпадань у першій шкалі перевищує 12, то це виражений екстраверт, якщо менше - інтроверт.

Інтроверсія		Екстраверсія	
Значна	Помірна	Значна	Помірна
1-7	8-11	12-18	19- 24

Підрахувавши кількість співпадань, визначаємо рівень нейротизму. Якщо їх більше 14, то можна вважати, що особа емоційно нестійка.

Емоційна стабільність		Емоційна нестабільність	
Висока	Середня	Висока	Середня
1 - 10	11 - 14	15- 18	19- 24

3. Підрахувавши кількість співпадань за шкалою „правдивість” визначаємо рівень щирості відповідей. Якщо загальна сума перевищує 4-5 співпадань, то це свідчить про нещирість у відповідях. Тому достовірність

отриманих результатів потрібно поставити під сумнів.

Інтерпретація результатів

Користуючись цією методикою, можна визначити тип темпераменту і яскраво виражені риси характеру.

Холерик - екстраверт, емоційно нестійкий.

Сангвінік - екстраверт, емоційно стабільний.

Меланхолік - інтроверт, емоційно нестійкий.

Флегматик - інтроверт, емоційно стійкий.

Як правило, типи темпераменту не зустрічаються в житті в чистому вигляді і можна говорити тільки про перевагу тих чи інших рис.

Сангвінік швидко пристосовується до нових умов, швидко знаходить спільну розмову з людьми, комунікативний. Почуття швидко виникають і зникають. У людини цього типу яскрава міміка. Відсутність чіткої мети, не включеність сангвініка у творчу діяльність поступово формується в поверховість і нестабільність.

Дії холерика поривчасті. Він відрізняється підвищеною збудженістю та великою емоційністю. Прояв цього типу темпераменту в значній мірі залежить від спрямованості особистості. У людей із громадськими інтересами він фокусується в ініціативності, енергійності, принциповості. Там, де немає багатства духовного життя, холеричний темперамент проявляється негативно (роздратованість, афективність).

У флегматика нові форми поведінки виробляються повільно, але вони стійкі. Здебільшого флегматик спокійний, рівномірний, рідко виходить із себе, не схильний до афектів. Залежно від умов середовища життєдіяльності в нього можуть сформуватися позитивні риси (витримка, глибина думки і т. ін.) або ж яскраві негативні риси характеру (в'ялість, лінь, нестійкість, низькі вольові якості).

Реакція меланхоліка здебільшого відповідає силі подразника. Особливо потужне в людини цього типу темпераменту зовнішнє гальмування. Йому важко на чомусь зосередитись. Сильні подразники здебільшого викликають довготривалу реакцію гальмування. У стійких та стабільних умовах життя

меланхолік характеризується змістовністю й глибиною думок. У негативних зовнішніх умовах меланхолік може стати замкнутим, боягузливим, неспокійним.

Екстраверт, згідно вчення Айзенка, комунікабельний, йому подобаються веселі й гарні товариства, він має багато друзів. Проте імпульсивний і діє під впливом конкретної ситуації. Екстраверту подобається висловлювати гострі репліки. Йому до вподоби переміни. Він добродушний і веселий оптиміст, любить сміятися, віддає перевагу руху і дії, має тенденцію до агресивності, запальний, його емоції і почуття контролюються мало, на нього не завжди можна покластися.

На протилежному полюсі до екстраверта знаходиться інтроверт. Це спокійна, стримана, скромна і інтроспективна людина. Віддає перевагу книзі порівняно спілкуванню. Тримає дистанцію з усіма, крім близьких людей. Наперед планує свої дії, не довіряє мимовільним потягам, серйозно відноситься до прийнятого рішення, любить у всьому порядок. Контролює свої почуття, рідко робить агресивні поступки, не виходить із себе. На інтроверта можна покластися. Він дещо песимістичний, проте високо цінує етичні норми.

Фактор нейротизму свідчить, згідно позиції Айзенка, про емоційно-психологічну стійкість або нестійкість, стабільність, або нестабільність, і розглядається в зв'язку із природженою стабільністю вегетативної нервової системи. Фактор нейротизму являє собою параметр, у відповідності з яким усіх осіб можна розмістити в один ряд, у якому на одному полюсі знаходяться особистості з високою стабільністю, зрілістю і хорошою активністю, а з іншого - надмірно нервозні, нестійкі і погано адаптовані. Усі інші розташовані в інтервалі між ними.