

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МОРЯКІВ ДАЛЕКОГО ПЛАВАННЯ

PSYCHOLOGICAL RESOURCES OF STRESS RESISTANCE OF LONG SAILING SEAMEN

Стаття присвячена аналізу психологічних ресурсів стійкості до стресу фахівців екстремальних видів діяльності, до числа яких належить і професійна діяльність моряків далекого плавання. Зазначається, що існує безліч близьких за значенням понять («особистісний потенціал», «суб'єктні ресурси», «внутрішні ресурси», «психологічні резерви», «психологічні ресурси», «адаптаційний потенціал»), які іноді вживаються як синоніми особистісного ресурсу. Існують різні підходи до розгляду «особистісного ресурсу»: як особистісний ресурс розглядається одна із властивостей особистості; розглядається кілька властивостей особистості як особистісні ресурси; структура властивостей особистості як особистісний ресурс; особистісні ресурси як інтегральна характеристика особистості. Немає загальної думки щодо макроструктури, до якої входять особистісні ресурси, психологічних феноменів, які перебувають на одному рівні з ними, і психологічних феноменів, що становлять структуру самих особистісних ресурсів.

Наголошується на тому, що здатності людини у вирішенні проблем, з якими вона стикається, залежать від низки чинників: ресурсів людини – її загальних можливостей для розв'язання різних проблем, особистого енергетичного потенціалу, необхідного для вирішення конкретної проблеми, походження проблеми, ступеня несподіванки її виникнення, наявності її адекватності психологічної та фізіологічної настанов на конкретну проблему, типу обраного реагування – захисного або агресивного. Значення і врахування цих чинників визначають вибір стратегії поведінки для запобігання стресу. Якщо ресурси людини розглядаються як її загальні можливості для розв'язання різних проблем, то предметом аналізу мають бути саме її особистісні ресурси, особистісний потенціал, а також типи обраного реагування, чи копінг-поведінка.

Ключові слова: психологічні ресурси, стійкість до стресу, моряки далекого плавання,

стратегія поведінки, особистісні ресурси, особистісний потенціал, копінг-поведінка.

The article is devoted to the analysis of psychological resources of stress resistance of specialists of extreme activities, including the professional activity of long-distance sailors. It is noted that there are many similar concepts ("personal potential", "subjective resources", "internal resources", "psychological reserves", "psychological resources", "adaptive potential"), which are sometimes used as synonyms for personal resources. There are different approaches to the consideration of "personal resource": as a personal resource is considered one of the properties of personality; several personality traits are considered as personal resources; structure of personality traits as a personal resource; personal resources as an integral characteristic of personality. There is no general opinion about the macrostructure, which includes personal resources, psychological phenomena that are on a par with them, and psychological phenomena that make up the structure of personal resources themselves.

It is emphasized that a person's ability to solve problems depends on a number of factors: human resources – his general ability to solve various problems, personal energy potential needed to solve a particular problem, the origin of the problem, the degree of surprise of its occurrence, the presence and the adequacy of psychological and physiological attitudes to a particular problem, the type of response chosen – defensive or aggressive. The importance and consideration of these factors determines the choice of behavioral strategies to prevent stress. If a person's resources are considered as his general opportunities to solve various problems, then the subject of analysis should be his personal resources, personal potential, as well as the types of response or coping behavior.

Key words: psychological resources, resilience to stress, long-distance sailors, behavior strategy, personal resources, personal potential, coping behavior.

УДК 159.9:613 (075.8)

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.25.30>

Сорока О.М.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри навігації і управління судном
Дунайський інститут
Національного університету «Одеська морська академія»

Бабелюк О.В.

к.психол.н.,
викладач кафедри військової підготовки
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

Екстремальні умови праці висувають підвищені вимоги до людини, коли їй доводиться працювати на межі власних можливостей, звертаючись, за висловом Л.П. Гримака, до резервів людської психіки [1]. Аналіз досліджень із проблеми показує, що зазвичай дослідниками особлива увага приділяється внутрішнім психологічним ресурсам – емоційним, вольовим, мотиваційним та іншим особливостям особистості (О.М. Дьомін, Л.Г. Дика, О.А. Конопкін, Т.Л. Крюкова, С.О. Шапкін). Досить активно вивчаються особистісні особливості моряків, існують дослідження, які так чи інакше розглядають психологічні ресурси, пов'язані з особливостями когнітивної сфери, проте не вивчаються особистісні ресурси моряків

як сукупність особистісних характеристик, що визначають успішність їхньої адаптації до умов професійної діяльності. Водночас є дослідження, присвячені ресурсам особистості та людському потенціалу, де ці поняття вживаються як синонімічні. Аналіз джерел, що розкривають поняття «ресурси» у психології, дозволяє дійти висновку про неоднозначність цієї дефініції в сучасній науці. З одного боку, ресурси розглядаються як важлива складова частина особистісного і людського потенціалів (Г.М. Зараковський, М.С. Каган, Г.Б. Степанова), а також включаються до опису стратегій життя (К.О. Абульханова, Л.І. Анциферова, О.О. Кроник). З іншого боку, вони розглядаються як засіб подолання стресів (В.О. Бодров,

Р. Лазарус), можливість вирішення адаптаційних завдань, ланка у процесі саморегуляції діяльності та поведінки людини (О.М. Дьомін, Л.Г. Дика, С.О. Шапкін).

Як зазначає Ю.В. Постілякова, «різні види діяльності людини, що перебуває у стресогенних умовах, потребують посиленої витрати ресурсів людини і висувають вимоги до її стресостійкості й адаптивності. Уміння успішно справлятися зі станом стресу і зведення до мінімуму його негативного впливу є важливою навичкою для кожної людини. Для цього необхідне знання власних ресурсів, можливість їх розвивати й оперувати ними у процесі подолання стресу» [4, с. 4]. «<...> Індивідуальні психологічні ресурси особистості і навички їх використання у важких ситуаціях, – зазначає вона далі, – є не лише предикторами стресових реакцій, а й дозволяють зберігати професійну ефективність суб'єкта праці» [4, с. 5].

У дослідженнях К.О. Абульханової, С.К. Бондирєвої, Н.Є. Водоп'янової, А.В. Петровського, Д.І. Фельдштейна й інших дослідників перелічені такі передумови стійкості до стресу, як толерантність, асертивність, ініціативність, прагнення до саморозвитку, комунікативність, здатність до соціальної адаптації, збереження значущих міжособистісних зв'язків, самореалізація, самопізнання і саморозвиток, здатність до досягнення цілей, безозізне ставлення до людей, флексибільність і здатність змінювати відповідно до зміни обставин власну стратегію і тактику, власні способи вирішення завдань, що виникають у процесі життєдіяльності [5, с. 6]. Ідеться про якості особистості, які можуть бути психологічним ресурсом стресостійкості.

Як зазначають Т.С. Войтехович і Н.М. Симонова, у наукових дослідженнях як особистісний ресурс на передній план виходять різні конструкти, як-от: суб'єктивне благополуччя, самостійна робота, самоорганізація часу, емоційний інтелект, самооцінка рівня здоров'я і способу життя, творчий потенціал, відповідальність, особистісне здоров'я, автономність, емоційна спрямованість, оптимальна самооцінка, мотиваційна сфера, суб'єктивна вітальність, образ Я, самооцінка, оптимістичність, копінг, здоров'я, креативність, психологічне благополуччя і життєстійкість, уявлення про безпеку, тимчасова перспектива тощо. Категорія «особистісний ресурс» розглядається в різних темах досліджень: упорання зі стресом, емоційним вигоранням; упорання із хворобою; в екстремальних умовах професійної діяльності; у професійній діяльності: самовизначення, планування кар'єри, адаптація, криза професійної діяльності, ситуація звільнення; в аспекті діагностики і корекції, психопрактичної роботи; психолого-педагогічної діяльності у школі, закладі вищої освіти;

у супроводі сім'ї у важких ситуаціях; профілактики адиктивної поведінки та її подолання; вивченні особливостей людей залежно від національності, віросповідання, місця проживання, вікового періоду, професії тощо.

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

Особливого значення набуває вивчення особистісного ресурсу в контексті досліджень психології праці людини в екстремальних умовах життєдіяльності, де особистісні ресурси дозволяють не лише зберігати психологічне благополуччя в непростих умовах, але і підтримувати власне здоров'я, бути ефективним, незважаючи на напруження, що збільшується. Л.Г. Дика визначає особистісний ресурс як сукупність внутрішніх засобів, якими володіє і які використовує суб'єкт для забезпечення ефективної діяльності та підтримки оптимального функціонального стану у процесі адаптації [6, с. 63–64].

Т.С. Войтехович і Н.М. Симонова виокремлюють загальне у вивченні та визначенні особистісного ресурсу під час дослідження в екстремальних умовах праці: робиться акцент на ролі особистісного ресурсу в ефективній адаптації працівника до екстремальних умов праці та збереження його здоров'я; спостерігається орієнтація на прогнозування виникнення несприятливих станів та профілактику їхнього виникнення; спостерігається прикладний підхід, де робиться більший акцент не на опрацювання категорії, а на створення робочого інструмента; виокремлюються як особистісні ресурси в екстремальних умовах праці, подібні психологічним властивостям особистості: емоційний і вольовий самоконтроль, риси, що знижують особистісний ресурс: нейротизм, ізоляція. Водночас немає однозначного визначення особистісного ресурсу, опису його складників. Різні методики застосовуються для діагностики особистісних якостей, що входять до структури особистісного ресурсу, а це ускладнює зіставлення даних різних досліджень. Неоднозначно описано

роль особистісного ресурсу працівника в екстремальних умовах праці. Усе вищезазначене підтверджує наявність проблеми визначення й операціоналізації поняття «особистісний ресурс» [6, с. 65].

Важливо розглядати категорію «особистісний ресурс» у контексті вивчення життєдіяльності людини в екстремальних умовах праці крізь призму мобілізації всіх ресурсів організму для підтримки оптимального функціонування. Екстремальні ситуації можна визначити як «гіперстресові ситуації, коли на людину водночас впливають або велика кількість різних за якістю стресів, або один дуже потужний, але діє несподівано і дуже довго» [4, с. 10]. У зв'язку із цим в екстремальних умовах праці людині доводиться протягом усього часу перебування адаптуватися до цих умов, до яких неможливо виробити звичну поведінку, бо екстремальність часто має стрибкоподібний, непередбачуваний характер, а вплив є надмірно інтенсивним. Характер екстремальності умов праці викликає необхідність мобілізації усіх наявних ресурсів людини. Тому Т.С. Войтехович і Н.М. Симонова пропонують розглядати особистісний ресурс як інтегральну характеристику людини, що охоплює всі рівні, що дозволяють врахувати всі можливості протистояння людині екстремальності з метою підтримки здоров'я й ефективності діяльності [6, с. 66].

Як зазначає О.Б. Рогозян, пошук особистісних ресурсів упорання є особливим аспектом досліджень проблеми стійкості особистості до стресів [7]. Склалися різні концепції копінг-поведінки (Л.І. Анциферова, В.О. Бодров, С.К. Нартова-Бочавер, Т.Л. Крюкова, Н.В. Родіна, Н. Хаан, Р. Вайт, Р. Мосс, Дж. Шеффер та інші). Розширюється коло досліджень психологічних феноменів, супутніх переживань життєвих і професійних стресів і особистісних ресурсів протидії (К.О. Абульханова, В.О. Бодров, Л.О. Кітаєв-Смик, А.Б. Леонова, Д.О. Леонт'єв, В.І. Моросанова, О.О. Прохоров, О.В. Тімченко й інші). Виокремлюється лінія досліджень, у яких проблема стресостійкості і долаючої поведінки аналізується в контексті чинників ризику розвитку дезадаптаційних станів особистості, синдрому емоційного вигорання, деформацій особистості професіонала (В.В. Бойко, Ф.Є. Василюк, Н.Є. Водоп'янова, Г.Б. Горська, Т.Л. Крюкова, Б.А. Ясько й інші).

О.В. Михайленко розглядає особистісні ресурси як комплекс особистісних характеристик, що забезпечують ефективну адаптацію людини до умов професійної діяльності, – базові (затребувані протягом усього циклу) і додаткові (актуалізуються в окремі періоди). На її думку, зміст базових ресурсів становлять емоційно-вольові характеристики особистості (емоційна стійкість, емоційна

комфортність, сміливість, високий самоконтроль, внутрішній самоконтроль). Додатковими ресурсами в активний період фази адаптації можна розглядати якості, які свідчать про реалістичне ставлення до життя, у латентний період адаптації – комунікативна компетентність і здатність до мобілізації, у фазі реадaptaції – якості, які свідчать про готовність до зустрічі із широким соціальним оточенням і вирішення розширеного спектра адаптаційних завдань (виражена сила «Я», чуйність, вимогливість) [2, с. 161].

Аналіз першоджерел та власні емпіричні дослідження дозволили М.Є. Беловій визначити комплекс психологічних характеристик особистості, пов'язаних зі стресостійкістю, що складається з когнітивно-інтелектуального й емоційно-особистісного блоків. До когнітивно-інтелектуальних особливостей особистості, що безпосередньо впливають на формування високого рівня стресостійкості, нею віднесено: гнучкість мислення, абстрактність мислення, полenezалежність як показник індивідуально-своєрідного способу перероблення інформації, що характеризує специфіку і відмітні риси інтелектуальної діяльності особистості, розвинуті перцептивні здібності: перцептивну увагу, спостережливість, розвинені мнемічні здібності, зокрема оперативну пам'ять, здатність до продуктивного опосередкованого запам'ятовування, розвинені інтелектуальні здібності – оперативне мислення, уміння зосередитися, уміння диференціювати головне від другорядного, знаходити суттєві зв'язки між явищами. До емоційно-особистісних особливостей, що суттєво впливають на формування стресостійкості, нею віднесено: емоційну стійкість, оптимізм як рису особистості (переважання позитивного емоційного фону настрою), середній рівень особистісної тривожності, середній рівень агресивності, внутрішній локус контролю, спрямованість особистості як стійку сукупність мотивів, що орієнтують діяльність людини і незалежних від наявної ситуації, помірно-оптимальну поведінкову активність як показник середньої (оптимальної) психічної активності, яка в поєднанні з переліченими вище характеристиками сприяє продуктивній активності під час оцінювання варіантів поведінки у складних / стресогенних умовах і може виражатися, у разі необхідності, у високій поведінковій активності під час вирішення завдань із подолання проблемної ситуації, що склалася [8, с. 56–62].

Заслужують на увагу результати дослідження А.В. Міхеєвої, якою встановлено, що індивідуально-особистісними предикторами високого рівня стресостійкості в чоловіків є слабка реактивна тривожність, яскраво виражена соціальна ергічність і пластичність, що забезпечують успішність їхньої самоактуа-

лізації. Низький рівень стресостійкості в чоловіків детермінований високою особистісною тривожністю, яка знижує якість самоактуалізації особистості. У жінок із високим рівнем стресостійкості індивідуально-особистісними предикторами є вираженість ергічності і соціальної пластичності, сензитивності до себе і самоповаги, що сприяють їхній самоактуалізації. Тоді як для жінок із низькою стресостійкістю характерні висока реактивна й особистісна тривожність, виражена емоційність і соціальна емоційність, що є перешкодою для їхньої повноцінної самоактуалізації. В індивідуально-особистісних предикторах стресостійкості в чоловіків і жінок наявні відмінності. Серед чоловіків із високою стресостійкістю сильніше, ніж у жінок, проявляються емоційна стійкість, темп, самоповага і самоприйняття. А в жінок домінують реактивна тривожність, емоційність і сензитивність до себе. У чоловіків із низькою стресостійкістю в ієрархічній структурі індивідуально-особистісних предикторів домінує емоційна стійкість, а в жінок – реактивна тривожність, емоційність і соціальна емоційність [5, с. 12].

А.Ю. Побідашем установлено, що пережити травматичну ситуацію піратського полону та вийти з неї максимально неушкодженою людина здатна лише за допомогою особистісного рівня життєстійкості, який визначається багатьма чинниками: характером сприйняття особистістю проблемної ситуації, її всебічної оцінки, а також ставленням людини до самої себе. Ним доведено, що моряки, які були в полоні, більш адекватно оцінюють власні сили та саму ситуацію полону. Вони є більш стійкими та витривалими. Саме моряки – жертви піратського полону відрізняються статистично вищими показниками адаптаційного потенціалу, моральної нормативності та поведінкової регуляції порівняно з тими, кому пощастило не потрапити до піратського полону. Максимально сильним є взаємозв'язок життєстійкості особистості з її адаптаційним потенціалом, наступним іде «вирішення завдання» як адаптивний тип копінг у стресовій ситуації, нервово-психічна стійкість особистості та рівень її самооцінки. Це дозволило йому стверджувати, що найбільш важливим компонентом для збереження життєстійкості особистості моряка в ситуації піратського полону є його адаптаційний потенціал [9].

В.І. Мозговим запропоновано синдромальний підхід щодо визначення стресостійкості / стресовразливості, у межах якого стресостійкість / стресовразливість розглядається як симптомокомплекс особистісних рис, що перебувають у відношеннях потенціювання, ретардації, компенсації тощо і справляють деякий кумулятивний ефект на поведінку в особливих умовах діяльності. Особистісний

симптомокомплекс стресостійкості / стресовразливості представлено ним як систему рис, які визначають рівень функціональних можливостей подолання стресу. Операційною мірою стресостійкості / стресовразливості як риси є її кореляція з основною базовою емоцією – конструктом «тривога», оскільки емоція тривоги – універсальна базова емоція, яка є генералізованим показником, мірою втягнення особистості у стресову ситуацію. Якщо особистісна риса має позитивну статистично значущу кореляцію із тривогою, вона є «стресовразливою» і навпаки, негативний кореляційний зв'язок дозволяє кваліфікувати таку рису як «стресостійку» [10, с. 8–9].

За результатами свого дослідження він робить висновки, що вплив екстремальних стрес-чинників приводить не до «загартування» особистісної структури, а до її девіації. Адаптивність військовослужбовців, що зумовлена досвідом участі в бойових та миротворчих операціях, ґрунтується не на «загартованих» особистісних структурах, а на сформованих навичках емоційної саморегуляції. Навіть за умови їхнього позитивного впливу на саморегуляційні механізми завдяки функціонуванню адаптивних когнітивно-поведінкових стратегій особистісні ланки саморегуляції залишаються девіантними, без позитивних змін [10, с. 15].

Заслужують на увагу результати дослідження О.В. Мітіної, А.М. Перпер і Л.Ш. Абдуллаєвої, які вивчали взаємозв'язок особистісних характеристик і динаміки емоційної сфери в ситуації тривалого стресу. Авторки дійшли висновків, що «<...> широкий діапазон за позитивними емоціями більшою мірою пов'язаний прямо з особистісним потенціалом і зворотно – з характеристиками, що заважають функціонуванню особистості, тоді як широкий діапазон за негативними емоціями пов'язаний зворотно з особистісним потенціалом і прямо – з характеристиками, що заважають функціонуванню особистості» [11, с. 12].

Ю.В. Постіляковій за результатами проведеного дослідження вдалося підтвердити гіпотезу про те, що «професійні відмінності у використанні ресурсів подолання стресу виникають через специфічність вимог, що висуваються професійною ситуацією до людини. Більш регламентована виробнича ситуація обмежує пошукову (копінг) поведінку, утрудняє звернення до груп соціально орієнтованих, когнітивних, інструментальних ресурсів подолання стресу. Виробнича ситуація, що передбачає велику незалежність і самостійність, сприяє більш повній актуалізації ресурсів, що входять до особистісної, соціально орієнтованої, когнітивної й інструментальної груп» [4, с. 8]. Отже, вона робить висновки, що у виробничій ситуації, яка створює обмежувальний вплив на різні види пове-

дінки індивіда, коли звернення до психологічних ресурсів утруднено, виникає тенденція зменшення інтернальності, що призводить до перекидання відповідальності з себе на інших. У ситуаціях зі слабким обмежувальним впливом на поведінку, де вище особистісна відповідальність за розвиток і результат ситуації, люди вважають себе здатними контролювати, впливати на свої відносини з іншими. Це приводить до зростання інтернальності в таких ситуаціях і сприяє більш повній актуалізації психологічних ресурсів [4, с. 167]. З огляду на її спостереження можна зробити припущення, що праця моряків дальнього плавання характеризується обома сторонами впливу залежно від професійної ситуації, тобто вона досить жорстко нормативно регламентована, з одного боку, а з іншого, оскільки не може бути прописана до дрібних нюансів, які, безумовно, часто виникають на судні, потребує ухвалення неординарних рішень і виконання їх, вдаючись до нестандартних дій.

К.А. Косенко і М.В. Маркова здійснили аналіз динаміки інтенсивності афективно-ворожого реагування у структурі порушень психічного здоров'я в моряків далекого плавання як деструктивної відповіді особистості на наднормові професійні стрес-чинники, залежно від випробовуваного ними рівня психосоціального стресу, серед 200 представників морського торговельного флоту (110 членів командного складу та 90 матросів) та 100 працівників морського пасажирського флоту України (70 осіб командного складу та 30 – рядового) і дійшли висновку, що між інтенсивністю феномену агресивності та рівнем стресового реагування, притаманним обстеженим, наявний тісний лінійний зв'язок: зі збільшенням патологічного стресового навантаження зростає вираженість проявів агресивного реагування. Вираженість ворожого реагування не продемонструвала асоційованості з рівнем психосоціального стресу, випробовуваного респондентами. Крім того, ними виявлено дисконгруентність між середніми показниками інтенсивності агресивних і ворожих тенденцій у моряків далекого плавання: підвищена ворожість на тлі меншої виразності загальної агресивності, характерна для осіб із низьким і помірним рівнями психосоціального стресу, створювала умови, які провокували нездатність до конструктивного відреагування наявних деструктивних агресивних імпульсів (вербальної і непрямой агресії, образи і підозрливості), що сприяло їхній подальшій патологічній трансформації зі зростанням роздратування, потяжченням стресового навантаження та патологічного реагування на них, унеможливило зворотний розвиток афективно-поведінкових проявів психічної дезадаптації, виявлених у більшості обстежених [12].

Заслугує на увагу обраний Г.М. Дубчак підхід до ранжування, фактично структурування, психологічних ресурсів професійної стресостійкості особистості. На її думку, на першому рівні аналізу професійна стресостійкість може розглядатися відповідно до рівнів розвитку людини: на рівні індивіда – як фізична безпека людини; на рівні особистості – як система ставлень до різноманітних боків дійсності й інших людей (цінності й ідеали, які визначають поведінку); і на рівні суб'єкта діяльності – як сукупність способів і технологій активності [13, с. 95]. Залежно від характеру професійної діяльності ці структурні компоненти стресостійкості, на її думку, посідають у ній різні «рангові місця», водночас значення компонентів не завжди є однаковим. Оскільки вони перебувають у взаємозв'язку, то можлива компенсація несформованих одних компонентів більш сформованими іншими [13, с. 96].

Є.В. Распопін під внутрішньоособистісними ресурсами психологічної стійкості розглядає, крім індивідуально-психологічних особливостей особистості (рівень розвитку волі, локус контролю, емоційна стійкість, рівень особистісної тривожності, соціальна сміливість), також стилі міжособистісних відносин, копінг-стратегії поведінки у стресі [14, с. 104].

Отже, здатності людини у вирішенні проблем, з якими вона стикається, залежать від низки чинників: ресурсів людини – її загальних можливостей для розв'язання різних проблем, особистого енергетичного потенціалу, необхідного для вирішення конкретної проблеми, походження проблеми, ступеня несподіванки її виникнення, наявності й адекватності психологічної і фізіологічної настанов на конкретну проблему, типу обраного реагування – захисного або агресивного. Значення і врахування цих чинників визначають вибір стратегії поведінки для запобігання стресу. Якщо ресурси людини розглядати як її загальні можливості для розв'язання різних проблем, то предметом нашого аналізу мають стати саме її особистісні ресурси, особистісний потенціал, а також типи обраного реагування, чи копінг-поведінка.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности. Москва : Либроком, 2021. 238 с.
2. Михайленко Е.В. Личностные ресурсы как фактор адаптации – реадaptации моряков рыбопромыслового флота к измененным условиям жизнедеятельности : дис. ... канд. психол. наук. Петропавловск-Камчатский, 2007. 174 с.
3. Тептюк Ю.О., Сафін О.Д. Феноменологічний аналіз наукових підходів до теоретичних моделей стресу та психологічні характеристики стресостійкості особистості. *Правничий вісник Університету економіки та права «Крок»*. 2015. № 20. С. 191–197.

4. Постылякова Ю.В. Психологическая оценка ресурсов совладания со стрессом в профессиональных группах: дис. ... канд. психол. наук. Москва, 2004. 184 с.
5. Михеева А.В. Индивидуально-личностные предикторы стрессоустойчивости у мужчин и женщин : дис. ... канд. психол. наук. Москва, 2017. 214 с.
6. Войтехович Т.С., Симонова Н.Н. Категория «личностный ресурс» при исследовании жизнедеятельности человека в экстремальных условиях труда. *Вестник Костромского государственного университета. Серия «Педагогика. Психология. Социокитетика»*. 2016. № 4. С. 63–66.
7. Рогозян О.Б. Психологические ресурсы индивидуального стиля преодоления стресса (на примере личности медицинского работника) : дис. ... канд. психол. наук. Краснодар, 2012. 193 с.
8. Белова М.Э. Психологические особенности лиц с различным уровнем стрессоустойчивости (на примере работников стрессогенных профессий) : дис. ... канд. психол. наук. Одесса, 2007. 226 с.
9. Побідаш А.Ю. Психологічні особливості життєвої стійкості моряків – жертв піратського полону : дис. ... канд. психол. наук. Харків, 2012. 296 с.
10. Мозговий В.І. Особистісний симптомокомплекс стресостійкості / стресовразливості у військовослужбовців служби правопорядку : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Харків, 2006. 23 с.
11. Митина О.В., Перпер А.М., Абдуллаева Л.Ш. Исследование взаимосвязи личностных характеристик и динамики эмоциональной сферы в ситуации длительного стресса. *Психологические исследования*. 2019. Т. 12. № 63. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2019v12n64/1701-rasskazova64.html>.
12. Косенко Корнелія, Маркова Маріанна. Динаміка інтенсивності афективно-ворожого реагування в структурі порушень психічного здоров'я у моряків далекого плавання залежно від випробовуваного ними рівню психосоціального стресу. *Психосоматична медицина та загальна практика*. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/228/>
13. Дубчак Г.М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій : дис. ... докт. психол. наук. Київ, 2018. 387 с.
14. Распопин Е.В. Психологическая устойчивость к внешним и внутренним источникам стресса (на примере сотрудников уголовно-исполнительной системы) : дис. ... канд. психол. наук. Екатеринбург, 2013. 158 с.