

Отримано: 21 листопада 2022 р.

Прорецензовано: 25 листопада 2022 р.

Прийнято до друку: 25 листопада 2022 р.

e-mail: natali_gord@ukr.net

DOI: 10.25264/2415-7384-2023-16-66-72

Гордіня Н. Д. Смысловиттєві орієнтації та копінг-стратегії у професійній діяльності державних службовців в умовах війни. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»* : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, 2023. № 16. С. 66–72.

УДК: 159.9.:351.74

Гордіня Наталія Дмитрівна,

кандидат психологічних наук,

заступник директора Регіонального центру підвищення кваліфікації Київської області

СМИСЛОЖИТТЄВІ ОРІЄНТАЦІЇ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ДЕРЖАВНИХ СЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Стаття присвячена аналізу смисловиттєвих орієнтацій, копінг-стратегій та стрес-факторів у професійній діяльності державних службовців. Проаналізовано, що державні службовці в умовах війни використовують копінг-стратегії, спираючись на власні копінг-ресурси. Насамперед копінг-поведінку державних службовців ми розглядаємо як результат поєднання механізмів і властивостей копінг-стратегій, направлених на подолання можливих загроз і розвиток стресостійкості, і копінг-ресурсів, які сприяють розвитку адаптивних здатностей фахівців.

Проведене емпіричне дослідження дозволило визначити, що високий рівень стресостійкості в державних службовців свідчить про наявність копінг-ресурсів, які проявляються у визнанні фахівцем своєї ролі під час виникнення можливих критичних ситуацій, у здатності ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями. Це сприяє роботі адаптивних психологічних чинників, які дозволяють розвинути необхідні поведінкові копінг-стратегії державних службовців, напрацювати резерв особистісних ресурсів та здійснити аналіз існуючих соціальних умов, які є важливими для формування успішної копінг-поведінки фахівців, яка впливає на особистісне зростання і досягнення поставлених професійних цілей.

Також встановлено, що респондентам не властива мінімізація емоційних переживань, спрямованих на стримування чи уникнення деструктивних емоцій. Для державних службовців важливим є подолання негативних переживань завдяки суб'єктивному зниженню значущості проблемної ситуації та аналізу рівня її емоційної залученості, а також вираженням є синтез інформації, вибір можливих варіантів вирішення критичних ситуацій та уникнення ризику. Смысловиттєві орієнтації державних службовців під час воєнного стану спрямовані на такі ключові компоненти, як: безпека, мотиви самостійного вибору діяльності під час воєнних дій, самореалізація у професійній діяльності та розвиток емоційного, мотиваційного та поведінкового компонентів.

Ключові слова: смисловиттєві орієнтації, копінг-стратегії, державні службовці, воєнний стан, стрес, професійні компетентності.

Nataliia Hordynia,

Candidate of Psychological Studies,

Deputy Director of the Regional Training Centre of the Kyiv region

MEANINGFUL ORIENTATIONS AND COPING STRATEGIES IN THE PROFESSIONAL ACTIVITIES OF CIVIL SERVANTS IN THE CONDITIONS OF WAR

The article is devoted to the analysis of meaningful life orientations, coping strategies and stress factors in the professional activities of civil servants. It was analyzed that civil servants in wartime use coping strategies based on their personal experience (personal resources or coping resources). Therefore, the coping behavior of civil servants must be considered as the result of the interaction of coping strategies (methods of managing the stress factor that arise as an individual's response to a perceived threat) and coping resources (relatively stable characteristics of specialists and stress that contribute to the development of adaptive abilities of specialists).

The conducted empirical research made it possible to determine that a high level of stress resistance in civil servants indicates the presence of coping resources, which are manifested in the specialist's recognition of his role when possible critical situations arise, in the ability to effectively cope with stressful situations. This contributes to the development of adaptive psychological factors that will allow the development of the necessary behavioral coping strategies, through the understanding and definition of a potential stressor and the creation of a reserve of personal and environmental resources necessary for the success of coping behavior, personal growth, well-being and the achievement of positive professional goals.

It was also established that the respondents are not characterized by overcoming negative experiences due to purposeful restraint of emotions, minimizing their impact on the perception of the situation and choosing a behavioral strategy. For civil servants, it is important to overcome negative experiences by subjectively reducing the significance of a problematic situation and analyzing the level of emotional involvement in it, as well as the synthesis of information, the choice of possible options for solving critical situations and risk avoidance.

The meaningful life orientations of civil servants during martial law are aimed at such key components as: security, motives for independent choice of activities during military operations, self-realization in professional activities, and the development of emotional, motivational, and behavioral components.

Keywords: meaningful life orientations, coping strategies, civil servants, martial law, stress, professional competencies.

Вступ. Понад рік наша країна перебуває в умовах воєнного стану. Значна кількість державних інститутів влади та органів місцевого самоврядування повністю змінила підходи та ключові напрями діяльності. В умовах підвищеної небезпеки та постійних змін до професійної діяльності службовців, нових адаптаційних можливостей керівників і працівників у сфері державної служби та органів місцевого самоврядування напрям здійснення аналізу смисложиттєвих орієнтацій у працівників публічної служби є актуальним і важливим.

Зі свого боку державне управління, як інститут влади, зазнає глибоких змін, що пов'язані з новими безпековими, економічними, соціальними умовами життя в країні під час війни. Кожна зміна структури і принципів управління державою призводить до природної зміни вимог до професіональних характеристик фахівців, які запроваджують у життя державні стратегічні плани та реалізують ключові стратегії, спрямовані на досягнення перемоги України та підтримку економіки нашої країни.

Мета дослідження полягає в теоретико-емпіричному обґрунтуванні формування смисложиттєвих орієнтацій та копінг-стратегій державних службовців під час воєнного стану.

Теоретичне підґрунтя. Значну кількість наукових праць, присвячену вивченню смисложиттєвих орієнтацій державних службовців, вивчали передусім психологи в мирний час із наданням психологічних рекомендацій щодо підвищення рівня стресостійкості, протидії емоційному вигорянню, розвитку емоційного інтелекту тощо.

Організаційна діяльність та формування смисложиттєвих орієнтацій та копінг-стратегій державних службовців під час війни свідчить про відсутність достатньої теоретичної бази та загальноприйнятого уявлення про особливості цього поняття, а також про необхідність його уточнення й операціоналізації. Значна кількість наукових праць була присвячена вивченню смисложиттєвих орієнтацій та становлення фахівців різних спеціальностей (К. А. Абульханова, Н. Л. Бикова, О. М. Грінцова, О. А. Кривопишна, А. О. Курбатова, Н. В. Чепелева), психологічні чинники професійної підготовки фахівців та розвиток професіоналізації досліджені у працях С. П. Бочарової, М. І. Дьяченко, Н. Д. Завалової, Г. В. Ложкіна, Б. Ф. Ломова, В. О. Колосова та ін.

Теоретичний аналіз стратегій подолання стресу у професійній діяльності фахівців здійснено у працях відомих науковців Л. М. Карамушки, С. Ю. Лебедєвої, Н. В. Оніщенко, Л. А. Перелигіної, О. В. Тімченка; особливості психічних станів і реакцій та їхній вплив на професійну діяльність, які спостерігаються в державних службовців, проаналізовані у працях А. С. Куфлієвського, С. М. Миронця, В. П. Садкового та ін.

Українські та зарубіжні науковці досліджували різні аспекти державної служби й кадрової політики, розкривали проблематику визначення характерних ознак професіоналізму та компетентності в державному управлінні, професійних вимог до державних службовців, але водночас відсутні новітні комплексні дослідження, присвячені вивченню смисложиттєвих орієнтацій і копінг-стратегій державних службовців в умовах воєнного стану.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз, синтез, узагальнення, порівняння. Емпіричний – тестування, психолого-методологічні спостереження; методи математичного аналізу – знаходження середніх величин, процентних співвідношень, стандартного відхилення; критерій Колмогорова-Смірнова, однофакторний дисперсійний аналіз, метод t-test, кореляційний аналіз, метод регресійного аналізу уявлень про формування смисложиттєвих орієнтацій, авторські анкети з подальшою обробкою та інтерпретацією результатів за допомогою методів математичної статистики.

Результати обговорення. У дослідженнях Г. Балл, Т. Браже, А. Деркача, В. Зазикіна, Е. Зесра, С. Шишова визначено, що державний службовець – це висококваліфікований фахівець, професійна компетентність якого ґрунтується на вмінні ефективно виконувати доручення, адаптуватися до постійних змін у законодавчих та нормативно-правових актах. Також державний службовець повинен забезпечувати своєчасне й ефективне виконання поставлених керівництвом завдань, демонструвати активність й ініціативність у роботі, постійно вдосконалювати рівень своїх професійних компетентностей [1; 4].

В умовах воєнного стану збільшується вимогливість до професійних компетентностей державних службовців різних рівнів. У зв'язку з роботою з ненормованим графіком, можливими незапланованими відрядженнями, зміною умов праці, відсутністю відчуття безпеки близьких і рідних державний службовець повинен мати високий рівень професійно важливих якостей. А саме: емоційну стійкість, високий рівень професійної мотивації, інтернальний локус контролю та високий рівень емоційного інтелекту.

Невідповідність між професійними завданнями і здатністю публічного службовця з ними справлятися може викликати професійний дистрес, а також порушення професійної діяльності й емоційної саморегуляції державних службовців і, як наслідок, може призвести до незворотних психічних наслідків для фахівця [3; 4].

Складність і соціальна значущість проблеми смислу життя в науковій літературі частіше використовується з позиції вивчення смислових або смисложиттєвих структур свідомості, а не як узагальнений конструкт «смісл життя». Також у науковій літературі ми натрапляємо на такі терміни: «смисложиттєві

стратегії», «смисложиттєві цінності», «смисложиттєві установки» й «смисложиттєва концепція», – але найчастіше психологи використовують термін «смисложиттєві орієнтації» [2; 3].

На думку Д. Г. Роціна, смисложиттєві орієнтації є проєкцією смисложиттєвих концепцій особистості на соціальну ситуацію її розвитку в умовах «тут і тепер».

Смислові утворення, що є відкритою системою особистісних смислів, постійно змінюються, вбираючи все нові, набуті смисли. Внаслідок уведення воєнного стану в Україні та продовження виконання своїх посадових обов'язків в умовах війни відбувається трансформація смислової структури особистості: фахівець намагається знайти сенс власної діяльності як для його розуміння, так і для подальшого життя.

Державний службовець у процесі власної діяльності може переживати смислові конфлікти. Така перебудова внутрішнього світу, безумовно, призводить до певних втрат, проте й відкриває для людини нові горизонти особистісного зростання.

Важливим складником професійної компетентності державних службовців є власне здатність до ефективного сприйняття та аналізу інформації і, як наслідок, – прийняття своєчасних, альтернативних рішень. Однак під впливом факторів професійної діяльності та життєдіяльності в державних службовців може розвиватися такий психічний стан як психологічний стрес [4]. Аналізуючи наукові джерела, можна виділити ключові підходи до трактування цього поняття, а саме: стрес як реакція працівника; стрес як зовнішній стимул [6].

М. О. Чошанов запропонував тривірневу модель компетентності фахівця, яка містить два складники: професійні знання та адаптивність (рис. 1).

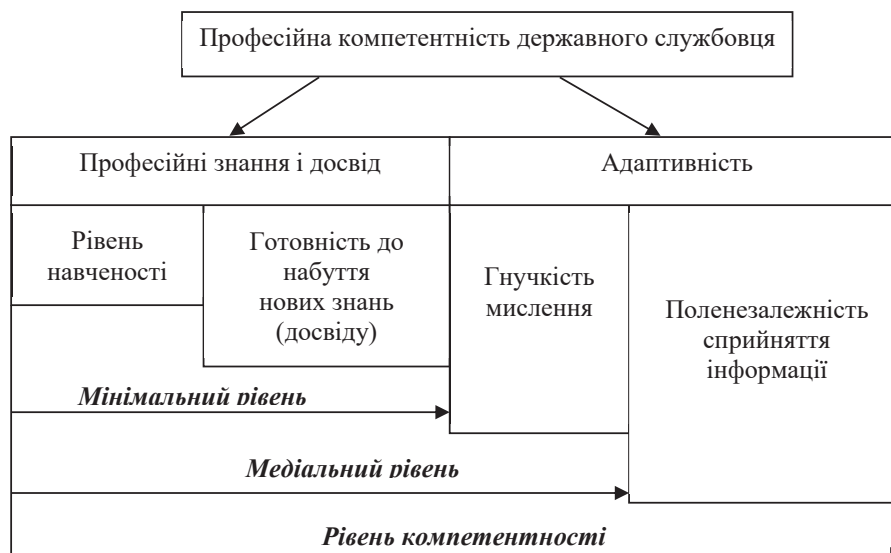


Рис. 1. Модель професійної компетентності державного службовця (за М. О. Чошановим)

Як зазначив М.О. Чошанов, важливими з-поміж ключових компетентностей подолання стресу державними службовцями є здатність до ефективного сприйняття і аналізу інформації та прийняття своєчасних й альтернативних рішень.

Окрім того, досліджуючи професійний стрес, Б. Леонова сформулювала та описала три підходи щодо аналізу професійного стресу: екологічний, трансактний і регуляторний. Відповідно до першого підходу стрес розуміється як результат взаємодії фахівця із професійним середовищем. Щодо другого підходу, стрес – індивідуально-приспосувальна реакція фахівця на ускладнення ситуації. Третій, регуляторний підхід, трактує стрес як відображення механізмів регуляції діяльності в стресових умовах [6].

Також, аналізуючи дослідження адаптації особистості до стресових подій, можна виокремити такі її фактори, як: суб'єктивні (стать, вік, біологічні та індивідуальні якості, характеристики), умови середовища [1].

Кожен державний службовець використовує власні методи подолання стресу, які мають назву «копінг-стратегії», які формують на основі наявного особистісного досвіду, тобто власних копінг-ресурсів. Так, копінг-ресурси – це стійкі характеристики особистості і стресу, які сприяють розвитку способів його подолання.

Вибір певного копінгу має безпосередню кореляційну залежність із стажем професійної діяльності. Таким способом, О. Склень встановив взаємозв'язок таких індивідуально-психологічних особливостей фахівців з ефективністю подолання стресу: інтелектуальний рівень, вольова сфера особистості, уміння працювати в команді, здатність встановлювати й підтримувати контакти [4].

Загалом копінг-стратегії поведінки можуть як сприяти, так і перешкоджати успішності подолання стресу посадовими особами місцевого самоврядування, а також впливати на збереження психологічного здоров'я особистості. Це сприяє розробці адаптивних психологічних чинників, які дозволять розвинути необхідні поведінкові копінг-стратегії за допомогою аналізу можливого стресору і напрацювання поведінкових ресурсів, які є важливими для успішної копінг-поведінки, особистісного зростання та досягнення поставлених позитивних цілей [1].

Емпіричне дослідження вивчення смисложиттєвих орієнтацій та копінг-стратегій державних службовців проводилось із березня по червень 2022 року. В опитуванні взяли участь 163 державні службовці місцевих органів влади і 56 державних службовців центральних органів виконавчої влади. Респондентам були запропоновані питання відкритого типу щодо їх уявлення про формування їхніх смисложиттєвих орієнтацій під час виконання своїх професійних обов'язків упродовж війни, організаційні фактори та особистісні ресурси, усвідомлення службовцями цілей і сенсу власного життя та розвитку професійної сфери під час виконання робочих завдань і власних поглядів на майбутнє. Ми використали такі психодіагностичні методики: «Тест смисложиттєвих орієнтацій»; «Вольова регуляція особистості» (М. С. Гуткін, Г. Ф. Михальченко). Також застосували блок стандартизованих методик: методика «Копінг-тесту» Л. Лазаруса; методика «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» С. Нормана, Д. Ф. Ендлера, Д. А. Джеймса, М. І. Паркера в адаптації Т. О. Крюкової, за допомогою якої можливо виявити домінуючі копінг-стратегії в стресових ситуаціях (орієнтованість на вирішення завдання; орієнтованість на емоції; орієнтованість на уникнення; відволікання); методика «Стратегії подолання стресових ситуацій» С. Хобфолла; методика «Діагностика соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса і Р. Даймонда; опитувальник «Копінг-механізми» Є. Хайма, за допомогою якого можна визначити стиль боротьби зі стресом та дослідити 26 ситуаційно-специфічних варіантів копінгу; методика *стресостійкості Спілбергера–Ханіна*, за допомогою якої можна визначити рівень ситуативної та особистісної тривожності.

Результати дослідження та виявлення домінуючих копінг-стресових поведінкових стратегій респондентів наведено на рис. 2.

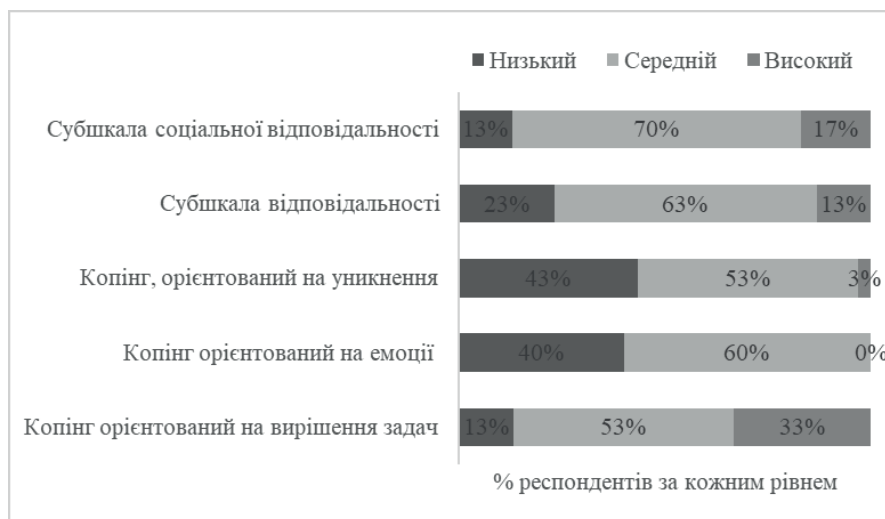


Рис. 2. Результати методики «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» С. Нормана, Д. Ендлера, Д. Джеймса, М. Паркера (в адаптації Т. Крюкової)

У 53% респондентів за шкалою «Копінг, орієнтований на вирішення задач» виявлено середній рівень прояву. За шкалою «Копінг, орієнтований на емоції» виявлено високий (40%) та середній (60%) рівні вираженості. За шкалою «Копінг, орієнтований на уникнення» найвищі результати вираженості притаманні середньому рівню (53%). Субшкала відповідальності представлена в респондентів на середньому (63%) та високому (23%) рівнях, субшкала соціальної відповідальності – у більшості на середньому рівні (70%).

Дослідження стратегій подолання стресових ситуацій державних службовців представлені на рис. 3.



Рис. 3. Результати методики «Стратегії подолання стресових ситуацій» С. Хобфолла

Аналізуючи графік групових показників, можна сказати, що за шкалою «Уникнення рішучих дій» найбільш виражені результати в респондентів за середнім рівнем (53 %). Також ми можемо бачити, що результати за шкалою «Обережні дії» у 13% респондентів знаходяться на низькому рівні та в 63% – на середньому. Це свідчення того, що для таких працівників характерне обмірковування і зважування можливих варіантів рішень, уникнення ризику.

У дослідженні ми також застосували методику «Діагностика соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса і Р. Даймонда, групові показники якої представлені на рис. 4.

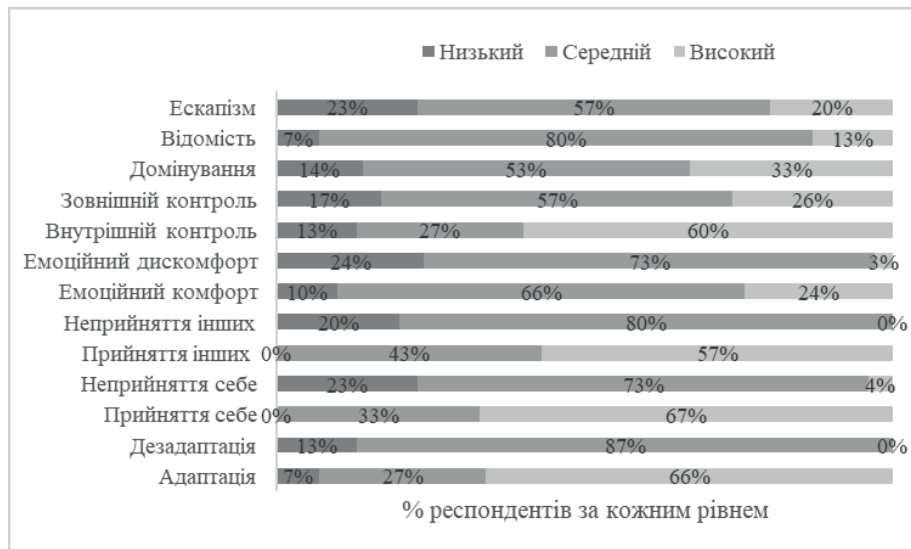


Рис. 4. Групові показники методики «Діагностика соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса і Р. Даймонда

Зображені на діаграмі дані свідчать про те, що вираженими показниками є показники за шкалою «Деадаптація», що знаходиться на середньому рівні у 87% респондентів, а найменш вираженими в державних службовців є результати за шкалою «Неприйняття себе» (3%), це може свідчити про те, що незначній кількості державних службовців властиве почуття провини, яка, може, з'являється під час порівняння своїх особистісних якостей і досягнень із певними ідеальними.

Проведений за допомогою методики «Копінг-механізми» Є. Хайма аналіз особливостей копінг-поведінки допоміг встановити, які саме складники копінг-стратегій переважають у посадових осіб місцевого самоврядування та мають вплив на ефективність ведення службової діяльності. Так, за шкалою «Поведінковий копінг» у 53% респондентів переважають середні показники, а в 26% – високі. Шкала «Когнітивний копінг» має середні та дещо низькі вияви в 63% та 24% респондентів відповідно. Щодо шкали «Емоційний копінг», то більшість опитуваних (70%) має середній рівень вираженості.

Застосувавши кореляційний аналіз, ми встановили значущі кореляційні зв'язки між «Прийняттям відповідальності» за методикою «Копінг-тест» Р. Лазаруса й такими показниками: «Асертивні дії» ($\rho=0,954^{**}$) на рівні значущості ($\text{sig}=0,001$); «Обережні дії» ($\rho=0,927^{**}$) на рівні значущості ($\text{sig}=0,001$); «Когнітивні копінг-стратегії» ($\rho=0,542^{**}$) на рівні значущості ($\text{sig}=0,001$); «Поведінкові копінг-стратегії» ($\rho=0,653^{**}$) на рівні значущості ($\text{sig}=0,001$); «Внутрішній контроль» ($\rho=0,834^{**}$) на рівні значущості ($\text{sig}=0,001$); «Емоційний комфорт» ($\rho=0,821^{**}$) на рівні значущості ($\text{sig}=0,001$); » ($\rho=0,943^{**}$) на рівні значущості ($\text{sig}=0,001$).

Встановлено наявність прямих кореляційних взаємозв'язків смисложиттєвої орієнтації на теперішнє з внеском нового змісту в життя ($\rho=0,727^{**}$) на рівні значимості ($\text{sig}=0,001$); із середнім рівнем соціальної фрустрації ($\rho=0,693^{**}$) на рівні значимості ($\text{sig}=0,001$).

Емпірично доведено, що на формування смисложиттєвих орієнтацій державних службовців впливають типи життєвих перспектив: теперішній внесок нового змісту в життя (дуже високий, високий, середній рівень), майбутні дії інших (середній, помірний, низький рівень).

Встановлено наявність помірних прямих кореляційних взаємозв'язків смисложиттєвих орієнтацій із механізмом психологічного захисту гіперкомпенсацією (реактивне утворення) ($\rho=0,442^*$) на рівні значимості ($\text{sig}=0,005$), із захисним механізмом заміщення ($\rho=0,396^*$) на рівні значимості ($\text{sig}=0,005$).

Емпірично доведено, що на формування смисложиттєвих орієнтацій впливають типи життєвих перспектив: теперішні власні дії (дуже високий, середній, помірний рівень), теперішні негативні переживання (дуже високий, високий, середній рівень), також необхідно відзначити наявність впливу непродуктивних механізмів психологічного захисту гіперкомпенсації та заміщення.

Висновки. У результаті теоретичного та емпіричного аналізу було встановлено, що з метою мінімізації впливу різних стрес-факторів у професійній діяльності державні службовці використовують індивідуальні копінг-стратегії. У зв'язку з цим, насамперед, копінг-поведінку державних службовців ми розглядаємо як результат взаємодії копінг-стратегій та копінг-ресурсів, що є стабільними характеристиками, які сприяють розвитку адаптивних здатностей фахівців.

Проведене емпіричне дослідження дозволило визначити, що високий рівень стресостійкості в державних службовців свідчить про наявність копінг-ресурсів, які проявляються у визнанні фахівцем своєї ролі під час виникнення можливих критичних ситуацій, у здатності ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями. Це сприяє розробці адаптивних психологічних чинників, які дозволять розвинути необхідні поведінкові копінг-стратегії і досягнення професійних цілей.

Також встановлено, що респондентам не властиве уникнення чи мінімізація емоційних переживань під час вибору стратегії поведінки. Для державних службовців важливим є подолання негативних переживань за рахунок суб'єктивного зниження значущості проблемної ситуації та аналізу рівня її емоційної залученості, а також виражений синтез інформації, вибір можливих варіантів вирішення критичних ситуацій та уникнення ризику.

Смисложиттєві орієнтації державних службовців під час воєнного стану спрямовані на такі ключові компоненти, як: безпека, мотиви самостійного вибору діяльності під час воєнних дій та можливість зберегти місце роботи для тих фахівців, яких призвали до Збройних сил України, самореалізація у професійній діяльності та розвиток емоційного, мотиваційного та поведінкового компонентів, а також наявність необхідного матеріального забезпечення для одержання медичного забезпечення й необхідних товарів та послуг.

Перспективи подальших наукових досліджень. У подальших наукових дослідженнях ми проведемо теоретичний аналіз смисложиттєвих орієнтацій та мотиваційних чинників, які сприяють адаптації в умовах воєнного стану, а також розвитку професійних компетентностей, які дозволяють підвищувати кваліфікацію та бути затребуваними в умовах високої конкуренції у зв'язку із масштабним скороченням працівників державної служби.

Література:

1. Волошок О. В. Психологічні прийоми зниження тривоги особистості у стресовій ситуації. *Особистість в екстремальних умовах : матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції (Львів, 2019 р.)*. Львів, 2019. С. 10–13.
2. Ключ П. П., Палюх В. Г. Тактична і психологічна підготовка особового складу пожежної охорони. Харків : Основа, 2012. 228 с.
3. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах. Київ : Ніка-центр, 2016. 580 с.
4. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-центр, 2017. 432 с.
5. Про державну службу : Закон України від 11.10.2017 №3723-ХІІ. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3723-12#Text>.
6. Яковенко С. І. Соціально-психологічна допомога при надзвичайних ситуаціях та критичних інцидентах : монографія / за ред. С. І. Яковенка, В. І. Лисенка. Київ, 2014. 206 с.
7. Selye H. Stress without distress. 1974. 312 p.

References:

1. Voloshok O. (2019). Psykholohichni pryjomy znyzhennia tryvohy osobystosti u stresovij sytuatsii, Materialy IX Vseukrains'koi naukovo-praktychnoi konferentsii «Osobystist' v ekstremal'nykh umovakh». L'viv (In Ukrainian).
2. Klius P. (2012). Takychna i psykholohichna pidhotovka osobovoho skladu pozhezhnoi okhorony. Kharkiv : Osnova (In Ukrainian).
3. Korol'chuk M., Krajniuk V. (2016). Sotsial'no-psykholohichne zabezpechennia diial'nosti v zvyčajnykh ta ekstremal'nykh umovakh. Kyiv : Nika-tsentr (In Ukrainian).
4. Krajniuk V. (2017). Psykholohiia stresostijkosti osobystosti: Monohrafiia. Kyiv : Nika-tsentr (In Ukrainian).
5. Pro sluzhbu v orhanakh mistsevoho samovriaduvannia № 33 § rozd. I st. 175 (2001). URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2493-14#Text> (In Ukrainian).
6. Yakovenko S. (2014). Sotsial'no-psykholohichna dopomoha pry nadzvyčajnykh sytuatsiakh ta krytychnykh intsydentakh. Kyiv : Tsentri sotsial'nykh ekspertyz i prohnoziv Instytutu sotsiologii NANU (In Ukrainian).
7. Selye H. (1974). Stress without distress. Lippincott Williams & Wilkins.