

ЛІТЕРАТУРА

1. Вассерман Л. И. Совладание со стрессом: теория и психодиагностика / Вассерман Л. И., Абабков В. А., Трифонова Е. А. – СПб. : Речь, 2010. – 192 с.
2. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : [монографія] / Крайнюк В. М. – К. : Ніка-Центр, 2007. – 432 с.
3. Лебедев И. Б. Психологические механизмы, стратегии и ресурсы стресс преодолеляющего поведения (копинг-поведения) специалистов экстремального профиля : дис. ... докт. психологич. наук : 05.26.02 / Лебедев Игорь Борисович. – М. : Московская академия МВД России, 2002. – 432 с.
4. Моросанова В. И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека / В. И. Моросанова // Психологич. журн. – 2002. – Т.23, №6. – С. 16–25.
5. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Тарабрина Н. В. – СПб. : Питер, 2001. – 272 с.
6. Екстремальна психологія : [підручник / Євсюков О.П. та ін.; за заг. ред. проф. О. В. Тімченка]. – К. : ТОВ «Август Трейд», 2007. – 502 с.
7. Freedy J. R. Traumatic stress: An overview of the field / Freedy J. R., Hobfoll S. E. (Eds.) Traumatic stress. From theory to practice. – New York : Plenum, 1995. – P. 3–28.
8. Freedy J. R. Traumatic stress. From theory to practice / Freedy J. R., Hobfoll S. E. (Eds.) – New York : Plenum, 1995.
9. Frijda N. H. The emotions / Frijda N. H. – Cambridge and New York : Cambridge University Press, 1986.
10. Perrez M. Stress and Coping with stress in the Family / Perrez M. – Forschungsbericht. Psychologisches Institut. Universitat Freiburg (Schweiz), 1994.

УДК 612.821.

Корольчук М.С., д. психол. н., професор, завідувач кафедри психології Київського національного торговельно-економічного університету

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАХОДИ З ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ФАХІВЦІВ РИЗИКОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРОФЕСІЙ

У статті автором розкрито зміст соціально-психологічних, організаційних, психофізіологічних заходів і засобів підтримки, збереження і відновлення функціональних можливостей та працездатності фахівців в різні періоди професійної діяльності та представлено перспективні напрями дослідження нових ефективних заходів і засобів підтримки, збереження та відновлення функціональних можливостей та працездатності спеціалістів.

Ключові слова: психологічні заходи, відновлення, працездатність, фахівці, ризиконебезпечні професії.

В статье автором раскрыто содержание социально-психологических, организационных, психофизиологических мероприятий и средств поддержки, сохранения и восстановления функциональных возможностей и работоспособности специалистов в разные периоды профессиональной деятельности и представлены перспективные направления исследования новых эффективных мер и средств поддержки, сохранения и восстановления функциональных возможностей и работоспособности специалистов.

Ключевые слова: психологические мероприятия, восстановление, работоспособность, специалисты, опасные профессии.

Постановка проблеми. Проблема шляхів і засобів підвищення ефективності діяльності хвилює вчених усього світу. В останні десятиріччя суттєвий внесок в її розробку для спеціалістів зробили В.О. Бодров, Ю.М. Бобров, В.П. Загрядський, М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, М.А. Котік, В.В. Клименко, В.І. Лебедев, С.В. Лебедева, С.М. Миронець, В.І. Осьодло, Л.А. Перелигіна, І.А. Сапов, А.С. Солодков, Я.О. Серіков і Л.Ф. Коженевські, В.О. Тімченко та ін.

Як зазначають у своїй монографії Я.О. Серіков і Л.Ф. Коженевські, «Визначення, прогнозування, розробка методів запобігання реалізації небезпек різного характеру і природи виконання, негативних факторів в середовищі існування людини, мінімізації їх негативного впливу на Людину і біосферу Землі є завданням безпеки життєдіяльності – секюритології. «Кожна Людина має право на життя...», зазначається в «Декларації прав людини». Цю тезу неможливо реалізувати без забезпечення необхідного рівня секюритології – безпеки життєдіяльності людини. Тому Організація Об'єднаних Націй визначила основним напрямом своєї діяльності на найближчі 50 років забезпечення безпеки життєдіяльності не тільки держави, суспільства, а і людини як індивідуума».*

Вчені України виділяють дві групи шляхів, які використовуються для збереження працездатності спеціалістів [М.М. Дорошенко, Р.А. Калениченко, М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, В.В. Клименко, С.В. Лебедева, В.М. Макаренко, С.М. Миронець, В.І. Осьодло, Л.А. Перелигіна, В.О. Тімченко та ін.]

Перша група шляхів визначається ще до зустрічі спеціаліста з технікою і найбільше значення мають:

- розподіл функцій та прогноз впливу і взаємозв'язків у системі «техніка–людина–середовище» з урахуванням психофізіологічних можливостей людини;

- професійний психологічний відбір з обов'язковим довгостроковим прогнозом психофізіологічних резервів організму та успішної працездатності спеціалістів;

- використання психофізіологічних методів навчання та тренування, спрямованих на розвиток саме тих психологічних якостей і фізіологічних властивостей організму, котрі лежать в основі ефективного використання роботи в конкретній спеціальності.

Друга група шляхів використовується у процесі обслуговування та експлуатації техніки і, у свою чергу, включає дві групи заходів: одні з них застосовуються постійно, а інші – за необхідності.

Призначення заходів першої групи – профілактика несприятливих функціональних змін в організмі, збереження й підвищення стійкості та психофізіологічних резервів організму, запобігання розвитку вираженого стомлення та перевтомлення у спеціалістів. До першої групи заходів включаються:

* Л.Ф. Коженевські, Я.О. Серіков Харк.нац. акад. міськ. Госп-ва.- Х.: ХНАМГ, 2012.-. Безпека життєдіяльності –секюритологія. Проблеми. Завдання. Шляхи вирішення: монографія: в 2-х ч. Ч. 1 с.4

- динамічний контроль за станом функцій організму та працездатності;
- заходи щодо розширення психофізіологічних резервів організму в період між виконанням циклів учбових завдань (польотів, навчань, тренувань);
- заходи в період виконання циклів або окремих учбових завдань;
- заходи після виконання учбових завдань;
- заходи безпосередньої дії на організм (раціональний режим праці та відпочинку під час виконання завдань), активний та пасивний відпочинок, водні процедури, додаткова вітамінізація, ультрафіолетове опромінення, оптимізація емоційного стану.

Заходи другої групи проводяться в разі необхідності з метою мобілізації резервних можливостей організму для підтримки й негайного підвищення працездатності (після напруженої професійної діяльності, специфіки умов її виконання, індивідуальних особливостей, віку). До заходів, що застосовуються в разі необхідності, відносяться вдихання кисню за нормального тиску, гіпербарична оксигенація, повітрянотеплові процедури, дія імпульсним електричним струмом, застосування електросну, використання фармакологічних препаратів.

Для ефективного та безпечного виконання професійної діяльності суттєве значення мають матеріально-технічні та соціально-психологічні заходи. Останні вважаються неспецифічними заходами підвищення працездатності.

Матеріально-технічні заходи спрямовані на пристосування обслуговуючих технічних систем та умов навколишнього середовища до людини. Соціально-психологічні заходи включають професійний відбір, професійну підготовку, формування змін, постів екіпажів (колективів), в цілому психологічне та психофізіологічне забезпечення діяльності.

Мета статті – показати, що існує цілий ряд психологічних і організаційних заходів та засобів підтримки, збереження і відновлення працездатності спеціалістів, а також окреслити перспективні напрями їх дослідження..

Завдання статті – розкрити зміст соціально-психологічних, організаційних, психофізіологічних заходів і засобів підтримки, збереження і відновлення функціональних можливостей та працездатності фахівців в різні періоди професійної діяльності.

Зміст соціально-психологічних заходів забезпечення професійної діяльності спеціалістів. Поряд із професійним відбором та психологічною підготовкою, до переліку соціально-психологічних заходів внесено формування психологічної сумісності спеціалістів, оптимізацію емоційного стану й психологічного клімату.

Психологічна сумісність спеціалістів є одним з важливих факторів, які визначають успішність їх професійної діяльності, що зумовлено:

- колективним характером обслуговування й експлуатації техніки;
- впливом ефективності праці одного спеціаліста на якість роботи інших або всього колективу в цілому;
- зміною функціонального стану і працездатності спеціалістів під час виконання професійних обов'язків в результаті комплексної постійної дії гідрометеофакторів, параметрів умов життєдіяльності технічного об'єкта, соціально-психологічних та медико-біологічних факторів;

– суттєвим скороченням кількості персоналу у зв'язку з оснащенням новою технікою.

Психологічна сумісність передбачає таке поєднання особистих властивостей та якостей людей, яке сприяє успішному виконанню ними соціально-рольових функцій і професійних обов'язків у колективі. Швидкість, спрямованість та ступінь зміни процесів внутрішньогрупової міжособистісної взаємодії спеціалістів при виконанні функціональних обов'язків суттєво залежать від об'єктивних та суб'єктивних факторів. До об'єктивних факторів відносять специфіку праці спеціалістів, умови життєдіяльності об'єктів, інтенсивність та характер професійної діяльності, тривалість та напругу при виконанні завдання, численність групи та її організацію, ступінь ізоляції колективу.

Суб'єктивними факторами є індивідуальні якості особистості, професійна придатність спеціаліста, характер, настанова на роботу, ступінь спільності індивідуальної мети, ідеалів, потреб, спрямувань, інтересів, стиль керування колективом, взаємовідносини між офіційними та неофіційними лідерами, характер і вираженість міжособистісних відносин у колективі.

Комплектування колективу за принципом психологічної сумісності є найбільш ефективним засобом забезпечення оптимальних і персональних відносин та психологічного сприйняття спеціалістів відповідно до мети та завдань їх діяльності. На першому етапі формування колективу проводиться оцінка потенційної сумісності шляхом вивчення їх особистих якостей у процесі професійного відбору за допомогою психологічних методик (Кеттела, Леонгарда–Смішека або Айзенка).

На другому етапі формування колективу проводиться оцінка актуальної психологічної сумісності за допомогою соціометричного методу, не раніше ніж через 6 місяців після їх спільного навчання (роботи), протягом яких, із врахуванням соціальних факторів, особистих та ділових якостей і рівня професійної підготовки, в основному складаються внутрішньогрупові міжперсональні відносини.

Оптимально можливий рівень психологічної сумісності в колективі при його комплектуванні з обмеженої за кількістю групи спеціалістів досягається шляхом:

- обов'язкового розведення по різних колективах осіб із взаємонегативними або негативно-нейтральними взаємовідносинами;
- бажаного розподілу в різних колективах осіб із взаємонеутральним ставленням один до одного;
- переважного розподілу в різних колективах осіб із негативно-позитивним характером відносин;
- підбору спеціалістів із взаємопозитивними та, в окремих випадках, позитивно-нейтральними відносинами.

Психологічна підготовка фахівців ризиконебезпечних професій спрямована на розвиток емоційної стійкості, почуття товариства, взаємодопомоги, дружби, впевненості у своїх силах. Крім того, вона сприяє регуляції самопочуття, поведінки, негативних емоційних проявів на дію різних факторів під час роботи.

Змістом заходів щодо підтримки психологічної сумісності спеціалістів під час виконання професійних завдань є підбір складу працівників із урахуванням міжособистісних відносин, які вже склалися, контроль за зміною психологічної сумісності. Можливе використання медичних і психофізіологічних заходів; в екстремальних умовах – призначення фармзасобів та проведення курсів або сеансів дії імпульсним електричним струмом на ЦНС, з метою профілактики емоційних зривів, міжособистісних конфліктів, аутотренінгу, спеціальної фізичної підготовки окремо або ж у поєднанні.

Оптимізація емоційного стану та психологічного клімату. Значні емоційні навантаження можуть призводити до змін в організмі, сприяти швидкому розвитку вираженого стомлення та перевтомлення, а в деяких випадках навіть викликати психічні порушення. Оптимізація професійної діяльності досягається в першу чергу вихованням у кожного члена колективу високих моральних і психологічних якостей, дисциплінованості й ініціативи.

Загально-організаційні заходи. Група заходів, яка включає контроль за станом працездатності, організацією та проведенням всіх видів відпочинку (до, під час та після виконання робочого циклу чи його елементів) і спрямована на забезпечення ефективної та безпечної діяльності спеціалістів. Цілеспрямований комплекс соціально-психологічних, психофізіологічних, медичних заходів базується виключно на результатах динамічного спостереження та дослідження функціонального стану і працездатності, що дозволяє оцінити ефективність цих заходів.

Контроль за функціональним станом (особливо суб`активним) і працездатністю спеціалістів здійснюють керівники усіх рівнів під час перевірки виконання обов'язків, реєстрації помилкових дій (їх кількість, характер, причини, вагомість), аналізу взаємовідносин з колегами, керівниками, підлеглими, при ознайомленні з результатами опитувань, анкетувань; у процесі медичного та психологічного спостереження; при проведенні обстеження контрольних груп та груп ризику та ін.

Аналіз даних, одержаних у результаті контролю за функціональним станом і працездатності спеціалістів, допомагає встановити причини, які викликали зміну працездатності, вжити конкретних заходів щодо їх усунення.

Відпочинок та виконання робочого циклу. Період перед виконанням робочого завдання (циклу), особливо з ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій, завжди супроводжується значними фізичними та нервово-емоційними навантаженнями. Тому підготовку до нього потрібно спланувати так, щоб спеціалісти передчасно не були стомлені.

Головні вимоги, котрі висуваються під час тривалого виконання роботи в особливих умовах до режиму праці й відпочинку, – це необхідність забезпечення безперервного 8-годинного нічного сну і відпочинку. Організація відпочинку перед виконанням робочого циклу має передбачати проведення комплексу культурних та спортивних заходів, які забезпечують відпочинок та нервово-психічну розрядку працівників.

Фізична підготовка спеціалістів. Головна мета фізичної підготовки (ФП) полягає в підвищенні та підтримці функціональних можливостей спеціалістів на рівні, необхідному для збереження їх здоров'я, професійної працездатності.

датності та продовження професійного довголіття. Головна мета ФП досягається шляхом розв'язання конкретних завдань відповідно до настанов та рекомендацій з фізичної підготовки. Так, в період робочих циклів поміж виконавцями шляхом ФП досягається підвищення фізіологічних резервів організму й покращання фізичного розвитку; перед виконанням – підвищення загальної витривалості та стійкості до несприятливих факторів діяльності; під час виконання залежно від професійних обов'язків – зменшення нервово-психічної напруги, підтримка професійно важливих функціональних якостей, компенсація гіпо- або гіперкінезії.

Для оцінки відповідності фізичного навантаження функціональним можливостям організму на кожному занятті повинен здійснюватися медичний контроль та самоконтроль. Всього 10 років тому американські вчені науково довели, що рівень фізичної підготовки зумовлює рівень надійності професійної діяльності в екстремальних умовах.

Раціональний режим праці та відпочинку в період виконання робочого циклу. Психофізіологічна суть регламентованого режиму праці й відпочинку полягає у виробленні нового динамічного стереотипу, який відповідає новим умовам діяльності колективу в період виконання робочого циклу, особливо за ризької зміни часових поясів.

Спеціальний відпочинок. Специфіка праці деяких спеціалістів є такою, що виникає потреба у наданні окремим спеціалістам або цілим колективам (функціональним підрозділам) спеціального відпочинку. Наприклад, при безперервному плаванні через 2,5 – 3 міс. походу у моряків розвивається виражене стомлення (у декого – перевтомлення), яке проявляється в погіршенні функціонального стану, збільшенні помилкових дій, уповільненні швидкості робочих операцій, для чого екіпажу надається спеціальний відпочинок під час робочого циклу. Головна мета спеціального відпочинку – відновлення здоров'я та працездатності спеціалістів. При цілеспрямованій організації його проведення відпочинок забезпечує відновлення працездатності спеціалістів до 95% її рівня (І.А. Сапов, О.С. Солодков 1980, М.С. Корольчук 1980, 1985, 2006).

Відпочинок після виконання тривалого робочого циклу. Ступінь вираженості функціональних зрушень, зниження працездатності й погіршення стану здоров'я залежить від тривалості, гідрометеоумов, умов життєдіяльності, технічних об'єктів, напруженості та характеру професійної діяльності. Для нормалізації функціональних зрушень, відновлення працездатності й здоров'я, наприклад, всьому складу екіпажів кораблів (підводних човнів) надається організований відпочинок в санаторіях (будинках відпочинку) після робочого циклу.

Тривалість відпочинку після виконання робочого циклу, його місце й порядок проведення регламентується документами відповідно за відомствами. Ефективність реадaptaції залежить від своєчасного її надання, а також повноти й якості проведення комплексу відновлювальних заходів. Головними з них вважаються: раціональний розпорядок дня, повноцінне харчування, цілеспрямована фізична підготовка, ультрафіолетове опромінення (сонячні ванни), додаткова вітамінізація, повітряно-теплові та водні процедури. В разі призначення можуть проводитись гіпербарична оксигенація, дія імпульсним

електричним струмом на ЦНС, застосовуватись фармакологічні препарати.

Відновлювальні заходи в цей період проводяться організовано, комплексно, систематично, з урахуванням функціонального стану спеціалістів та оцінки їх ефективності.

Головними завданнями під час реабілітації є організація самого відпочинку, застосування активних його форм, контроль осіб з групи «ризик», психологічна консультація, організація активного відпочинку, культурних та спортивних заходів.

Для психологічної і психофізіологічної служби головними завданнями в цей час є організація та забезпечення реабілітаційних заходів, а саме: динамічного спостереження за станом здоров'я та працездатності спеціалістів, надання психологічної (медичної) допомоги, проведення психологічних консультацій, тренінгів, оцінка функціональних можливостей ефективності відпочинку й обґрунтування рекомендацій щодо збереження працездатності в інші періоди.

Психофізіологічні заходи збереження працездатності спеціалістів.

Психофізіологічні заходи умовно можна розподілити на повсякденні (ультрафіолетове опромінення, додаткова вітамінізація, загартування) та ті, що застосовують за призначенням: оксигенація (вдихання кисню з підвищеним та нормальним тиском), електрофізіопроцедури (дія імпульсним електричним струмом на ЦНС, електросон, електроакупунктура) та фармакологічні препарати (адаптогени, стимулятори, транквілізатори та ін.).

Перспективні напрями науково-практичних досліджень. Проведення комплексу заходів: технічних, медичних, психофізіологічних, організаційних, з метою збереження, підвищення та відновлення працездатності, є суттю соціально-психологічного забезпечення ефективної та безпечної діяльності спеціалістів.

Зміст основних заходів розглянуто у тексті статті, але звичайно, що найбільший позитивний ефект досягається при проведенні всіх заходів у комплексі, у взаємозв'язку для конкретної групи спеціалістів. На сьогоднішній день науково розроблено практичне обґрунтування комплексу заходів, які дозволяють підтримувати працездатність моряків на оптимальному рівні. Суттєвий внесок у розробку цієї проблеми зробили вчені В.О. Бодров, Ю.М. Бобров, В.П. Загрядський, Сапов І.А., Солодков А.С., Я.О. Серіков, В.В. Клименко, Л.Ф. Коженевські, а також вчені, які працюють в цьому напрямі в Україні: А.К. Асмолов, М.С. Корольчук, А.А. Лобенко, М.М. Дорошенко, В.М. Крайнюк, В.І. Осьодло, О.А. Блінов, С.В. Лебедева, С.М. Миронець, Л.А. Перелигіна, В.В. Стасюк, В.О. Тімченко та ін.

Однак слід відмітити, що нові класи техніки (кораблі, літаки), режим та умови її експлуатації, а також принципово нові засади формування колективів, екіпажів потребують принципово нових науково-практичних досліджень у галузі соціально-психологічного забезпечення ефективної та безпечної діяльності спеціалістів. Перспективними є дослідження проблеми за змістом та впровадженням нових ефективних заходів і засобів підтримки, збереження та відновлення функціональних можливостей та працездатності спеціалістів за їх інтенсивністю, насиченістю залежно від специфіки діяльності, індивідуально-психологічних властивостей спеціалістів, умов та режимів експлуатації

технічних об'єктів, факторів забезпечення умов життєдіяльності, гідрометеофакторів, медико-біологічних та соціально-психологічних факторів.

Крім того, до актуальних проблем досліджень у цьому напрямі належить питання забезпечення працездатності в екстремальних ситуаціях та її відновлення.

Зміст організаційних заходів зводиться до розроблення режимів праці та відпочинку з урахуванням психофізіологічних особливостей людини та професійного відбору для роботи в незвичайних умовах, а в період експлуатації системи – уточнення цих режимів та оптимальна організація навчання та тренування.

Психофізіологічні заходи спрямовані на вдосконалення психофізіологічних резервів організму та їх розширення або безпосередній вплив на працездатність людини.

Перспективними шляхами психофізіологічних заходів можна вважати всі напрями: оксигенацію, електроімпульсну дію на ЦНС, загальнозміцнюючі, фармакологічні, акупунктурні, залежно від умов та факторів життєдіяльності, режимів експлуатації технічних об'єктів та індивідуальних особливостей фахівців.

Окремих фундаментальних досліджень та наукових обґрунтувань для застосування у психофізіології потребує проблема відновлення (реабілітації) спеціалістів у процесі та після виконання робочого циклу.

Знання вираженості психодіагностичних параметрів під час і зразу після виконання робочого циклу дає змогу вибрати раціональний режим відпочинку, оцінити ефективність процесу реадaptaції, прогнозувати працездатність та визначити оптимальний період між виконанням окремих робіт або ж їх циклів.

Недостатньо розроблений комплекс саме соціально-психологічного забезпечення навчальної та професійної діяльності в організації праці, створення позитивних мотивів професійної діяльності, підбір членів колективу за психологічною, біологічною та психофізіологічною сумісністю, створення сприятливих умов соціального захисту працівників ризиконебезпечних професій.

Дослідження комплексу санітарно-гігієнічних заходів спрямоване перш за все на визначення та нормування факторів робочого середовища, технічних об'єктів, які чинять несприятливу дію на організм.

Аналіз санітарно-гігієнічних, соціально-психологічних та психофізіологічних даних, зібраних у різні періоди роботи спеціалістів певного профілю, дають змогу встановити оптимальну, допустиму і вкрай допустиму тривалість експлуатації технічного об'єкта, а також тривалість відпочинку або заходи відновлення функцій організму та працездатності.

Вирішення загальнодержавної проблеми – ефективної та безпечної діяльності спеціалістів – має економічні, медикопрофілактичні, соціально-психологічні та матеріально-технічні аспекти.

Багато років проблеми ефективності й безпеки праці намагались розв'язати за рахунок створення нової й більш продуктивної техніки, удосконалення організації й захисту, використання техніки у процесі праці. З часом навіть найбільші прихильники повинні були визнати, що без урахування люд-

ського фактора проблему ефективності й безпеки та діяльності вирішити в принципі неможливо.

Автор, виходячи з результатів особистих досліджень, аналізу літератури, багаторічного досвіду, показав шлях: як через дослідження особистості в умовах професійної діяльності, через систему психологічного забезпечення професійної підготовки та діяльності, систему організаційних заходів спробувати вирішити загальнодержавну проблему – забезпечення підтримки та відновлення функціонального стану та працездатності в різні періоди професійної діяльності спеціалістів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровья человека / Апанасенко Г. Л. – СПб. : Петрополис, 1992. – 256 с.
2. Кабаченко Т. С. Методы воздействия и психология безопасности личности, общества, государства / Кабаченко Т. С. – М. : Аспект-Пресс, 2003. – 179 с.
3. Коженевські. Л. Ф. Безпека життєдіяльності – секюритологія. Проблеми. Завдання. Шляхи вирішення : [монографія] / Коженевські Л. Ф., Серіков ЯО. в 2-х ч.– Х. : ХНАМГ, 2012. – 342 с.
4. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості : [монографія] / Крайнюк В. М. – К. : Ніка-центр, 2009. – 406 с.
5. Корольчук М. С. Психофізіологія діяльності : [підручник для студентів вищ. навч. закладів] / Корольчук М. С. – К. : Ельга; Ніка-Центр, 2003. – 400 с.
6. Клименко В. В. Психофізіологічні механізми праксису людини : [монографія] / Клименко В. В. – К. : Видавничий Дім «Слово», 2013. – 640 с.
7. Лобенко А. А. Компенсаторно-приспособительные механизмы у моряков / А. А. Лобенко, А. К. Асмолов. – К. : Здоровье, 1991 – 240 с.
8. Лебедев В. И. Экстремальная психология. Психическая деятельность в технических и экологических замкнутых системах / Лебедев В. И. – М. : ЮНИ-ТИ-ДА-НА, 2011. – 375 с
9. Миронець С. М. Негативні психічні стани рятувальників в умови виникнення надзвичайних ситуацій : [монографія] / Миронець С. М., Тіщенко О. В. – Київ : Август Трейд, 2007. – 168 с
10. Перелигіна Л. А. Закономірності структурні організації серцевосудинної системи в умовах дії на організм різних видів опромінення : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора біол. наук : 03.00.11 «Цитологія, клітинна біологія та гістологія» / Перелигіна Л. А. – К. : 1996. – 36 с.
11. Сапов И. А., Солодков А. С. Состояние функций организма и работоспособность моряков / И. А. Сапов, А. С. Солодков. – Л. : Медицина, 1980. – 265 с.
12. Тімченко О. В. Професійний стрес працівників органів внутрішніх справ України (концептуалізація, прогнозування, діагностика та корекція): дис. д-ра психол. наук : 19.00.06 / Тімченко Олександр Володимирович. – Х. : Нац. ун-т внутріш. справ, 2003. – 427 с.