

## ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ; ЕКОНОМІЧНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.944.4

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.3.21>

Авраменко М. В.

аспірант кафедри психології

Київського національного торговельно-економічного університету

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ  
У ПІДПРИЄМЦІВ ТОРГОВЕЛЬНОЇ СФЕРИPSYCHOLOGICAL FEATURES OF COMMERCIAL ENTREPRENEURS' STRESS  
RESISTANCE

У статті представлено порівняльний аналіз особливостей проявів і рівня стресостійкості між групою підприємців з компенсованим стресом та із вираженим стресом за безпосередніми та опосередкованими показниками. В емпіричному дослідженні використано методики, що спрямовані на визначення кількісних характеристик професійного стресу, – «Тест на стресостійкість», «Тест самооцінки стресостійкості» (С. Коухена і Г. Віліансона) – та якісних показників його проявів – «Комплексна оцінка проявів стресу» і «Вегетативні прояви стресу» (Ю. Щербатих). Особистісні характеристики визначались за методикою «16-факторний особистісний опитувальник Кеттелла» з визначенням емоційно-вольової, комунікативної та інтелектуальної сфер досліджуваних. Встановлено, що високий рівень стресостійкості у групі з компенсованим стресом зумовлений гармонійним поєднанням функціонування емоційних, поведінкових, інтелектуальних та фізіологічних показників. При цьому доведено, що для представників групи з компенсованим стресом притаманний такий високий рівень індивідуально-психологічних характеристик, як емоційна стійкість, комунікативні здібності та показники інтелекту. Водночас за порівняльним аналізом показників групи компенсованого і вираженого стресу виявлено, що у осіб з вираженим стресом спостерігається високий рівень проявів професійного стресу, емоційних, інтелектуальних і фізіологічних симптомів, що поряд з високим рівнем чутливості обстежуваних до стресогенних факторів зумовило високий показник комплексної оцінки проявів стресу. При цьому виявлено низький рівень таких індивідуально-психологічних особливостей, як емоційна стійкість, комунікативні здібності, що загалом зумовлює низький рівень стійкості до стресу у осіб з вираженими проявами стресу та вказує на необхідність психологічної корекції.

**Ключові слова:** психологічні особливості, прояви, стресостійкість, підприємці, торговельна сфера.

The article presents a comparative analysis of the characteristics of the manifestations and the level of stress resistance between a group of entrepreneurs with compensated stress and with pronounced stress on direct and indirect indicators. The empirical study used methods aimed at determining the quantitative characteristics of occupational stress – “Test for stress resistance”, “Test of self-assessment of stress resistance” (S. Cohen and G. Williamson) and qualitative indicators of its manifestations – “Comprehensive assessment of stress” and (Yu. Shcherbatykh). Personal characteristics were determined by the method of “The Sixteen Personality Factor Questionnaire (Cattell)” with the definition of emotional, volitional, communicative and intellectual areas of the study. It is established that the high level of stress resistance in the group with compensated stress is due to the harmonious combination of the functioning of emotional, behavioral, intellectual and physiological indicators. At the same time, it is proved that the representatives of the group with compensated stress are characterized by such a high level of individual psychological characteristics as emotional stability, communication skills and intelligence. At the same time, a comparative analysis of indicators of the group of compensated and severe stress revealed that people with severe stress have a high level of occupational stress, emotional, intellectual and physiological symptoms, which along with the high level of sensitivity to stressors led to. At the same time, a low level of such individual psychological features as emotional stability, communicative abilities were revealed, which in general causes a low level of resistance to stress in people with severe stress and indicates the need for psychological correction.

**Key words:** psychological features, manifestations, stress resistance, entrepreneurs, trade sphere.

**Вступ.** Підприємництво відіграє надзвичайно велику роль в економіці провідних країн світу, адже малий та середній бізнес є основним джерелом нових робочих місць. Створення нової фірми сприяє економічному зростанню та розширенню. Проте підприємництво є ризикованим процесом; тоді як десятки тисяч підприємств у світі створюються щодня, лише 20% з яких виживає протягом наступних десяти років. Діяльність підприємців досить складна та багатовимірною, вона потребує реалізації в процесі її здійснення безлічі ролей, таких як продавець, рекрутер, представник та учас-

ник переговорів [3, с. 50]. Ці одночасні вимоги можуть призвести до перевантаження ролі. Підприємницька діяльність вимагає великої віддачі часу та енергії, що підвищує рівень нервово-психічних навантажень та значною мірою впливає на функціональні можливості особистості, збільшує ризик виникнення професійного стресу, робота в умовах якого є серйозним випробуванням.

Дослідження вчених у 2021 році показало, що більше ніж 43% підприємців у всьому світі перебувають у стані хронічного стресу, 41% з яких стверджує, що управління їхнім бізнесом є для них

головним особистісним стресором (через ризики та невизначеність). Серед інших основних факторів стресу – управління особистими фінансами (18%), фізичне навантаження (15%), проблеми у стосунках з партнером по шлюбу (13%), виховання дітей (9%) і підтримка відносин зі співробітниками (4%) [16, с. 154].

Протягом останніх п'яти десятиліть термін «стрес» користується все більшою популярністю в різних науках. Цей величезний інтерес до стресу має сенс, враховуючи фундаментальний потяг учених краще розуміти обставини та фактори, які в кінцевому підсумку впливають на якість життя людини. Водночас розглядання стресу як очевидного тригера хвороби призвело до істотних ускладнень і плутанини. Навіть у науковій літературі, присвяченій стресу та здоров'ю, поняття «стрес» часто описується по-різному.

Стресовий стан виснажує людину, знижується якість життя. Більше того, кожен організм має запас адаптивної енергії. Будь-яка людина володіє індивідуальними адаптаційними можливостями і здатністю психологічно подолати наслідки стресової ситуації. Проте стрес також є найважливішим стимулом зростання для всіх живих організмів на цій планеті.

Не існує жодної організації, де не спостерігається певний рівень професійного стресу. Він може виникнути внаслідок загального дисбалансу між характеристиками робочого місця та особистими, індивідуальними особливостями працівника.

Професійний стрес є одним із факторів ризику для здоров'я роботодавців і для функціонування кожного підприємства та може призводити до появи психофізичних симптомів, таких як: депресія, тривога, порушення сну, серцево-судинні та шлунково-кишкові захворювання. Ці розлади, особливо коли вони переходять у хронічну форму, призводять до низки несприятливих наслідків як для окремої людини, так і для організації загалом (зниження продуктивності та результативності праці, збільшення прогулів, лікарняних, плинності кадрів, зниження задоволеності працівниками своєю роботою).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема професійного стресу вивчалася та продовжує вивчатися значною кількістю зарубіжних учених (Н. Selye [15], R. Lazarus, [14], S. Folkman [14], J. Bright [13], В. Бодров [1], Ю. Щербатих [12] та ін.). Вона представлена у сучасних дослідженнях таких українських науковців, як: Л. Карамушка [2; 3; 4], М. Корольчук [5; 7], В. Крайнюк [5; 6], Г. Ложкін [8], С. Миронець [9], В. Осьодло [7; 10], О. Тімченко [11], та інших учених.

У своїх наукових працях Л. Карамушка розглядає професійний стрес як специфічну форму порушення фізіологічної та психічної діяльності працівників, що виникає у відповідь на негативний вплив професійної діяльності та зумовлена як особистісними характеристиками персоналу, так і соціально-психологічними особливостями організації, в якій вони працюють [2, с. 115]. Автор зазначає, що підприєм-

ницька діяльність постійно супроводжується стресовими ситуаціями, які більшість підприємців не може успішно долати. Л. Карамушка зазначає, що натепер існує лише незначна кількість емпіричних досліджень професійного стресу у підприємців [3, с. 50].

Вивчаючи прояви і детермінанти професійного стресу представників ризиконебезпечних професій, О. Тімченко виділяє внутрішньоорганізаційні та зовнішньоорганізаційні стрес-фактори, що впливають на фізіологічні та психологічні реакції працівників на конкретну ситуацію [11, с. 20].

На думку С. Миронця, професійна діяльність спеціалістів ризиконебезпечних професій відбувається в особливих умовах під постійним впливом стресових факторів підвищеної інтенсивності тією чи іншою мірою, може наблизитися до екстремальних умов [9, с. 73–76].

Екстремальні умови діяльності можуть призводити до травмування психіки працівників та негативно впливати на виконання ними своїх професійних обов'язків. Так, В. Осьодло на підставі особистих досліджень та аналізу наукових джерел вважає, що професійний стрес – це специфічний стан людини у відповідь на психотравмуючу ситуацію, що несе загрозу фізичному здоров'ю, порушує психологічні, фізіологічні та адаптаційні можливості та призводить до руйнування захисних сил організму [10, с. 17].

Дослідження наукових джерел показало, що для збалансованого підходу до розуміння професійного стресу не досить аналізу причин та особливостей зовнішніх проявів стресу в динамічному трудовому середовищі. Необхідно враховувати рівень здатності індивіда протистояти впливу різнобічних негативних факторів, враховуючи межі пластичності адаптаційних ресурсів і стильових особливостей діяльності, що знаходить відображення в такій особистісній якості, як «стресостійкість». У своїх працях М. Корольчук та В. Крайнюк розглядають стресостійкість особистості як збереження здатності організму до соціальної адаптації, підтримання міжособистісних комунікацій, забезпечення успішної самореалізації, збереження працездатності та фізичного і психічного здоров'я [5, с. 211].

Прогноз стресостійкості особистості має велике наукове, прикладне та практичне значення в різних галузях людської діяльності.

Аналіз досліджень вітчизняних та зарубіжних учених свідчить, що на поточний момент проблема професійного стресу в підприємницькій діяльності не досить досліджена як у теоретичному, так і практичному аспектах.

Актуальність дослідження зумовлена соціальною значущістю та гостротою проблеми, її недостатнім теоретичним обґрунтуванням та практичним спрямуванням.

**Мета статті** – за результатами емпіричного дослідження здійснити порівняльний аналіз особливостей проявів і рівня стресостійкості підприємців роздрібних торговельних мереж за безпосередніми та опосередкованими показниками методик стресостійкості.

**Методика та організація дослідження.** В емпіричному дослідженні використано методики, що спрямовані на визначення кількісних характеристик професійного стресу, – «Тест на стресостійкість», «Тест самооцінки стресостійкості» (С. Коухена і Г. Віліансона) – та якісних показників його проявів – «Комплексна оцінка проявів стресу» і «Вегетативні прояви стресу» (Ю. Щербатих). Особистісні характеристики визначались за методикою «16-факторний особистісний опитувальник Кеттелла» з визначенням емоційно-вольової, комунікативної та інтелектуальної сфер досліджуваних. За допомогою комплексу інформативних методик проведено емпіричне дослідження професійного стресу у 130 підприємців роздрібних торговельних мереж. За результатами анкетування, спрямованого на дослідження детермінант професійного стресу (ПС) та визначення його рівня у обстежуваних за допомогою психологічних методик, в основу формування груп покладено рівень професійного стресу. До однієї групи увійшло 58 працівників, у яких відсутні або незначні прояви стресу, і цю групу ми назвали групою з компенсованим стресом (ГКС). До іншої групи увійшли 72 обстежуваних із суттєвими некомпенсованими ознаками стресу, яка набула назву групи з вираженим стресом (ГВС). Відповідно до мети і завдань дослідження, а також у зв'язку з результатами кореляційного факторного аналізу та дослідженнями В. Крайнюк [6, с. 115] встановлено, що найбільш інформативними психологічними методиками, які спрямовані безпосередньо на вимір рівня професійного стресу, виявились показники таких методик, як «Комплексна оцінка стресу» (КОПС) та «Тест на стресостійкість» Ю. Щербатих [12, с. 201–230]. Суттєвим доповненням індивідуально-психологічних характеристик обстежуваних, що опосередковано зумовили стресостійкість, є результати дослідження за методикою Р. Кеттелла [7, с. 327–346], що у сукупності з методиками визначення безпосереднього рівня стресу дало підстави здійснити емпіричне дослідження.

**Виклад основного матеріалу.** У результаті проведеного дослідження нами встановлено, що показники комплексної оцінки проявів стресу (КОПС) у групі компенсованого стресу перебувають у межах  $9,25 \pm 2,91$  бала. Це свідчить, що у поточний момент особистість не переживає значимих для неї стресів (у межах 6–12 балів), відчуває помірний стрес, який може бути компенсований за допомогою раціонально використаного часу, раціонального відпочинку, конструктивного виходу із конкретної ситуації відповідно до інтерпретаційних оцінок автора [12, с. 230].

Щодо ознак стресу і його проявів у групі компенсованого стресу, то вони виявляються у тимчасовому функціональному характері, зникають після регламентованого відпочинку з використанням механізмів саморегуляції і регуляції, оптимізації долаючих конструктивних стратегій виходу зі стресових ситуацій.

Інтелектуальні прояви виявляються як ознаки перевтоми, з труднощами концентрації уваги, збільшення часу на прийняття рішень. Із поведінкових

ознак у обстежуваних цієї групи можуть тимчасово спостерігатися нестриманість і невластиве підвищення конфліктогенності у сім'ї, на роботі, а також більша інтенсивність паління та зменшення часу для спілкування з близькими і друзями.

Щодо емоційних симптомів за показниками методики КОПС у групі компенсованого стресу, то вони можуть несуттєво виявлятися у підвищенні тривожності, підозрливості, а фізіологічні прояви – спостерігатися у порушенні сну та підвищенні втоми, що проходить після регламентованого відпочинку.

Отже, встановлено, що інтелектуальні, емоційні, поведінкові та фізіологічні симптоми у групі компенсованого стресу спостерігаються як функціональні, тимчасові, які долаються завдяки механізмам саморегуляції, оптимізації раціональних умов і особливостей діяльності.

Водночас з'ясовано, що в групі обстежуваних з вираженим стресом показник КОПС визначено на рівні  $28,15 \pm 4,27$  бала. Це виявляється у суттєвій вираженості симптомів професійного стресу обстежуваних. Симптоми інтелектуальної сфери найбільш проявляються в тому, що зменшується кількість можливих варіантів виходу із конкретної ситуації, що супроводжується поспішними, необґрунтованими рішеннями, застряганням навколо певної проблеми, перевагою негативних думок.

Емоційні симптоми у цій групі обстежуваних виявляються у песимістичних настроях з проявами депресії, приступами гніву, що супроводжується зменшенням почуття впевненості у собі. Поведінкові ознаки стресу у групі з вираженим стресом спостерігаються у вигляді втрати уваги до своєї зовнішності, переїдання, інтенсивного куріння, вживання алкоголю, конфліктогенності, що супроводжуються незадоволеністю собою, своєю роботою, зниженням продуктивності діяльності, зниженням задоволеності взагалі життям.

Фізіологічні симптоми виявляються в порушенні процесу перетравлення харчів, скутості і напруги в м'язах, перевтомі, підвищенні пітливості. Перерахований комплекс симптомів у представників групи з вираженим стресом не вдається компенсувати саморегуляцією, вони не проходять після регламентованого відпочинку та потребують комплексної психологічної допомоги.

Таким чином, наявність і вираженість інтелектуальної, емоційної, професійної та фізіологічної симптоматики дає змогу виокремити дві групи обстежуваних: групу з компенсованим і групу з вираженим стресом. У групі компенсованого стресу основними є 3 симптоми з інтелектуальної сфери, з поведінкової сфери – 4 симптоми, з емоційної – 2 симптоми і фізіологічної – 2 симптоми. Окрім того, встановлено, що інтелектуальні, емоційні, поведінкові і фізіологічні ознаки професійного стресу у групі компенсованого стресу особистість відчуває помірний стрес, який компенсується механізмами саморегуляції, а також самоорганізації, використання часу, періодичного відпочинку, знаходження оптимальних копінг-стратегій виходу зі стресогенних ситуацій.

Водночас встановлено, що сумарний показник стресу у групі компенсованого стресу утричі нижчий, ніж у групі вираженого стресу (відповідно  $9,25 \pm 2,91$  б. і  $28,15 \pm 4,27$  б. (при  $p < 0,01$ )).

У групі з вираженим рівнем стресу з'ясовано, що найбільш суттєву ознаку симптомів виявлено у поведінковій сфері – 8 симптомів і по 4 симптоми в інтелектуальній, емоційній та у фізіологічній сферах.

За інтерпретаційною характеристикою методики КОПС сумарний показник у межах 25–40 б. (фактично  $28,15 \pm 4,27$ ) вказує на те, що особистість перебуває у стані сильного стресу. У таких осіб суттєво виражена напруженість (втричі більша, ніж у групі компенсованого стресу) – це відповідь організму, яка виникає внаслідок дії сильно суб'єктивно значимих стресогенних факторів, що не вдалось компенсувати, успішно подолати. Це потребує використання спеціально організованих методів психологічної допомоги.

Наступний тест – «Тест на стресостійкість» розкриває чутливість особистості до стресу, тобто, чим вищі показники за тестом, тим більший рівень стресочутливості і вірогідності суттєвих негативних його проявів.

Інтегральний показник стресостійкості за інтерпретацією автора [12, с. 202] характеризується як стійкість до стресу за результатами в межах менше 35 б., нормативні – від 35 до 85 б. і підвищена чутливість до стресу – більше 86 б.

Встановлено, що інтегральний показник стресостійкості у групі компенсованого стресу спостерігається в межах  $77,3 \pm 1,61$  б., а в групі вираженого стресу –  $118,7 \pm 3,38$ , що на 41,4 б. більше (при  $p < 0,01$ ). Це свідчить про те, що обстежені з компенсованим стресом перебувають у межах норми, а в групі вираженого стресу зафіксовано підвищений рівень чутливості до стресу. Така суттєва різниця пояснюється тим, що за 4 шкалами з 5 показниками у групі вираженого стресу вони в 1,5–2 рази перевищують аналогічні дані показників групи компенсованого стресу. Так, показники за шкалою підвищеної чутливості та за іншими шкалами до обставин, які не можна змінити, порівняно з групою компенсованого стресу і групою вираженого стресу у два–три рази вищі; схильність надмірно ускладнювати ситуації у 2,37 рази; схильність до психосоматичних захворювань збільшена в 1,5 рази; схильність до деструктивних способів подолання стресу – у 1,65 рази (при  $p < 0,05$ ); при цьому показник конструктивних способів подолання стресу практично не відрізняється в обох групах.

Отже, за результатами аналізу показників «Тесту на стресостійкість» встановлено, що у перспективі групи вираженого стресу суттєво підвищені такі особливості стійкості до стресу, як схильність надмірно ускладнювати, підвищена чутливість до обставин, які не можна змінити, схильність до деструктивних способів подолання стресу і схильність до психосоматичних захворювань, що у підсумку зумовлює суттєве підвищення чутливості до стресу і вказує на високу ймовірність негативних його наслідків. Це

підтверджують і результати за методикою КОПС, коли показники проявів стресу у 3,08 рази перевищують аналогічні у групі представників з вираженим стресом. Такі негативні відмінності встановлено у групі представників вираженого стресу за рахунок суттєвої вираженості симптомів у поведінковій, емоційній, інтелектуальній та фізіологічній сферах, що безумовно потребує і психологічної допомоги.

Індивідуально-психологічні компоненти за даними факторного кореляційного аналізу включають такі психологічні особливості, які притаманні обстежуваним і визначаються за 16-факторним опитувальником Р. Кеттелла [7, с. 327–346].

З аналізу наукових джерел відомо, що окремі показники свідчать про певні особливості комунікативної сфери (шкали А, Н, Е, F, L, N, Q2), емоційно-вольової сфери (шкали С, Is, G, O, Q3, Q4) та інтелектуальної (шкали В, N, Q1) [1, с. 178; 7, с. 327–346].

Встановлено, що із семи факторів, які характеризують комунікативну сферу обстежуваних, 5 мають суттєві відмінності. Так, порівняно з показниками осіб з компенсованим стресом і вираженим стресом в останніх визначено нижчий результат на 1,6–2,95 стенив (при  $p < 0,05$ ). При цьому з'ясовано, що найбільше відмінностей між представниками групи ГКС і вираженого стресу спостерігають за факторами А (відкритість – замкненість) на 2,95 стени; Н (сміливість – нерішучість) на 2,75 стени; Е (незалежність – податливість) на 3,17 стени; Q2 (нонконформізм – конформізм) на 2,15 стени (при  $p < 0,05$ ). Отже, такі результати свідчать про те, що для компенсації проявів стресу важливі такі індивідуально-психологічні характеристики, як: відкритість, готовність до співробітництва, сміливість у взаємодіях, комунікація з людьми, незалежність, самовпевненість, твердість, нонконформізм з прагненням до власного рішення дій, експресивність з проявами радощів, готовності до реагування, виявлення почуттів.

Водночас встановлено, що для осіб з вираженим стресом притаманні протилежні комунікативні характеристики. У цієї групи обстежуваних спостерігається замкненість, негнучкість у взаєминах з людьми, нерішучість, схильність до замкненості, податливість, залежність, поступливість, конформізм, залежність від чужої думки, безкомпромісність, нечуйність у взаєминах з людьми, що призводить до суттєвих проявів стресу, отже, вони потребують психологічної допомоги.

За показниками опитувальника Р. Кеттелла, які характеризують емоційно-вольову сферу обстежуваних, встановлено таке: із шести чинників цього блоку п'ять мають суттєві відмінності з позитивними характеристиками порівняно з представниками групи компенсованого стресу. Порівняно з даними осіб групи з вираженим стресом ознаки стресу майже на 2,08–3,64 стени вищі, ніж у групі з компенсованим стресом (при  $p < 0,05$ ). З'ясовано, що найбільш вираженими у групі компенсованого стресу виявились показники за такими шкалами, як: Q3 (високий самоконтроль – низький самоконтроль) на 3,64 стени; С (емоційна стійкість – нестійкість)

на 3,49 стени; Q4 (напруженість – розслабленість) на 2,46 стени; I (твердість – чуттєвість) на 2,35 стени; O (упевненість – тривожність) на 2,08 стени (при  $p < 0,05$ ).

Отримані результати свідчать про те, що для осіб групи компенсованого стресу притаманні такі індивідуально-психологічні характеристики, як високий самоконтроль, дисциплінованість, контроль за своїми емоціями, емоційна стабільність, впевненість, зрілість у вирішенні складних ситуацій, напруженість, стан, що спрямований на спонукання до високих результатів, твердість, реалізм, можливість брати відповідальність на себе, упевненість, вірність собі. При цьому для осіб групи з вираженим стресом притаманні індивідуально-психологічні особливості, які зумовлюють суттєві прояви професійного стресу, а саме: низький самоконтроль, внутрішню конфліктність, недотримання правил, недисциплінованість, емоційну нестійкість, прояви драгівливості, недостатню мотивацію, лінощі, високу чутливість з проявами нетерплячості, залежність від інших з пошуками допомоги і уваги від інших, тривожність, депресивність, чутливість з певними страхами і поганим передчуттям.

Щодо показників інтелектуальної сфери, то у обстежуваних має свої особливості і в обох групах спостерігаються в межах середніх інтерпретаційних критеріїв, де їх середнє дорівнює 4–7 стенив, а фактичне 4,16–6,28 стенив. Суттєві відмінності з більш високими показниками, хоча і в межах середніх величин, встановлено у групі осіб з компенсованим стресом порівняно з представниками групи вираженого стресу. Так, у осіб з компенсованим стресом за фактором M (практичність – розвинута уява) спостерігається на рівні  $6,19 \pm 1,17$  стенив; за фактором I (радикалізм – консерватизм)  $6,28 \pm 0,7$  стенив з відповідними показниками у групі вираженого стресу  $4,16 \pm 0,7$  стенив і  $4,89 \pm 1$  стенив (при  $p < 0,05$ ).

Отримані дані свідчать про те, що представникам групи компенсованого стресу притаманні практичність, спрямованість на успіх, адекватна реакція на практичні питання, радикалізм, схильність до експериментування і нововведень.

У представників групи з вираженим стресом спостерігається заглибленість у себе, багата уява, конфліктність, безпомічність у практичних справах, що безумовно є показанням для надання психологічної допомоги цій категорії обстежуваних.

Таким чином, встановлено, що за індивідуально-психологічними характеристиками спостерігаються такі особливості проявів. Визначено, що в осіб з компенсованим стресом, де реальний показник комплексної оцінки прояви стресу перебуває в межах  $9,25 \pm 2,91$  стенив за інтерпретаційними критеріями методик [12, с. 230], відповідає помірним проявам стресу, який компенсується за рахунок саморегуляції і самоорганізації з використанням раціонально-оптимальних копінг-стратегій виходу зі стресогенних ситуацій та використанням регламентованого відпочинку. Цей рівень стресостійкості підтверджується і середніми показниками за тестом на стресостійкість

( $77,3 \pm 1,61$  бала при середніх інтерпретаційних значеннях від 35 до 85 балів). При цьому встановлено, що індивідуально-психологічні показники комунікативного блоку за опитувальником Р. Кеттелла, такі як відкритість, сміливість, незалежність, перебувають у межах високих цифр результатів інтерпретаційних критеріїв за методикою В. Бодрова [1, с. 321].

Емоційно-вольовий складник за вираженістю емоційної стійкості, упевненості, високого самоконтролю та твердості теж перебуває в межах високого рівня вираженості. Показники інтелектуальної сфери спостерігаються на рівні середніх інтерпретаційних значень.

У групі обстежуваних з вираженим стресом за методикою КОПС встановлено показники на рівні  $26,1 \pm 4,27$  бала, що свідчить про стан сильної вираженості стресу в емоційній, поведінковій, інтелектуальній та фізіологічних сферах.

Це узгоджується з результатами тесту на стресостійкість, на що вказує інтегральний показник стресостійкості, який визначено в межах 86 балів (фактично  $118,7 \pm 2,05$  бала), і це свідчить про підвищену чутливість до обставин, на які неможливо вплинути, схильності все надмірно ускладнювати та підтримати способи подолання стресу. Таким чином, встановлено, що за особистісним опитувальником Р. Кеттелла більшість показників комунікативної, емоційно-вольової, інтелектуальної сфери зумовили суб'єктивно виражені симптоми стресу в емоційних, поведінкових, інтелектуальних та фізіологічних сферах, що зумовило низький рівень проявів стресу. Тобто представники групи з вираженим стресом потребують надання психологічної допомоги.

**Висновки.** Встановлено, що високий рівень стресостійкості у групі з компенсованим стресом зумовлений гармонійним поєднанням функціонування емоційних, поведінкових, інтелектуальних та фізіологічних показників. При цьому доведено, що для представників групи з компенсованим стресом притаманний такий високий рівень індивідуально-психологічних характеристик, як емоційна стійкість, комунікативні здібності та показники інтелекту. Водночас за порівняльним аналізом показників групи компенсованого і вираженого стресу виявлено, що у осіб з вираженим стресом спостерігається високий рівень проявів професійного стресу, емоційних, інтелектуальних і фізіологічних симптомів, що поряд з високим рівнем чутливості обстежуваних до стресогенних факторів зумовило високий показник комплексної оцінки проявів стресу. При цьому виявлено низький рівень таких індивідуально-психологічних особливостей, як емоційна стійкість, комунікативні здібності, що загалом зумовлює низький рівень стійкості до стресу у осіб з вираженими проявами стресу та вказує на необхідність психологічної корекції.

Перспектива подальшої роботи полягає у розробленні психокорекційної програми подолання професійного стресу у підприємців роздрібних торговельних мереж, яка буде включати заходи первинної, вторинної і третинної психопрофілактики та цілеспрямований комплекс психологічних технік.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Бодров В.А. Психология профессиональной пригодности : учебное пособие для вузов. 2-е изд. Москва : ПЕР СЭ, 2017. 511 с.
2. Карамушка Л.М. Психологічні чинники професійного стресу у держслужбовців / Л.М. Карамушка, Д.І. Куриця. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2013. № 1. С. 112–125.
3. Карамушка Л.М. Психология професійного вигорання підприємців : монографія / Л.М. Карамушка, Г.В. Гнускіна. Київ : Логос, 2018. 198 с.
4. Карамушка Л.М. Мотивація підприємницької діяльності : монографія / Л.М. Карамушка, Н.Ю. Худякова. Київ–Львів : Сполом, 2011. 208 с.
5. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Ніка-Центр, 2009. 580 с.
6. Крайнюк В.М. Психология стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
7. Корольчук М.С., Осьодло В.І. Психодіагностика : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / За заг. ред. М.С. Корольчука. Київ : Ельга, Ніка-Центр, 2004. 400 с.
8. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психология здоров'я людини / за ред. І.Я. Коцана. Луцьк : РВВ–Вежа Волин. нац. ун-ту імені Лесі Українки, 2011. 316 с.
9. Миронець С.М. Психология діяльності міжнародних гуманітарних місій: теоретичні та прикладні аспекти : монографія. Київ : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2020. 712 с.
10. Теорія і практика психологічної допомоги та реабілітації : підручник. Вид. 2-ге, доп. / кол. авт. ; за заг. ред. Василя Осьодла. Київ : НУОУ імені Івана Черняхівського, 2020. 484 с.
11. Тімченко О.В. Професійний стрес працівників органів внутрішніх справ України (концептуалізація, прогнозування, діагностика та корекція) : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.06. Нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2003. 35 с.
12. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. Санкт-Петербург : Питер, 2006. 256 с.
13. Jones F., J. Bright, and A. Clow. Stress: Myth, Theory, and Research. Harlow : Prentice Hall, 2001, 310 p.
14. Lazarus R.S., & Folkman S. Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1987. 1(3), pp. 141–169.
15. Selye H. Stress without distress / In L. Levi (Ed.). *Society, stress, and disease*, Vol. 5. Old age. Pp. 257–262. 1987. Oxford University Press.
16. Xu F., Kellermanns F.W., Jin L. Between- and Within-Person Consequences of Daily Entrepreneurial Stressors on Discrete Emotions in Entrepreneurs: The Moderating Role of Personality. *Stress Health*. 2021. Nov. 28.