

Отже, воля важлива складова всього життя студентів. Однією з найважливіших вольових якостей особистості є цілеспрямованість. Вона визначається принциповістю та переконанням людини і виявляється у глибокому усвідомленні нею своїх завдань і необхідності їх здійснювати. Студенти без чіткої цілеспрямованості, твердих переконань, принципів, якими б вони керувалися у своїй діяльності, часто перебувають під впливом випадкових бажань, підпадають під вплив інших. Їм потрібно проходити через багато труднощів, та виконувати безліч поставлених завдань. Тож студентська молодь має обов'язково її виховувати та загартовувати, аби ставати все краще та розвивати позитивні якості в собі.

Список використаних джерел

1. Общая психология. Под ред. А.В. Богословского, А.Г. Ковалева, А.А. Степанова. М.: Просвещение, 1999.
2. Узнадзе Д. Н. Экспериментальные основы психологии установки / Акад. наук Груз. ССР. Ин-т психологии им. Д. Н. Узнадзе. Тбилиси : Изд-во Акад. наук Груз. ССР, 1961. 210 с.
3. Николаенко В.М. Психология и педагогика: Учебное пособие / Николаенко В.М., Залесов Г.М., Андрюшина Т.В. и др. М.: ИНФРА-М.; Новосибирск: НГАЭиУ, 2000. 175 с.

Хома Діана Олександрівна,

здобувач ступеня вищої освіти бакалавра за спеціальністю «Психологія» Національної академії внутрішніх справ

Науковий керівник: старший викладач кафедри юридичної психології Національної академії внутрішніх справ, кандидат психологічних наук ***Дідух М. М.***

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В КУРСАНТІВ-ПСИХОЛІГІВ

Актуальність проблеми стресу призвела до необхідності вивчення стресостійкості як потенціалу людини протидіяти впливу стрес-факторів та профілактики появи патологічних психічних станів. Відзначимо, що стресостійкість особистості – визначається сукупністю особистісних якостей, які дають право особистості витримувати великі інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження без шкоди для особистої діяльності, соціального середовища та власного здоров'я.

Виходячи з праць таких вчених, як Г. С. Никифоров, В. А. Абабков, Ю. В. Щербатих, О. Я. Чебикін, В. Л. Маришук, Р. Лазарус та ін., можна визначити, що особливу категорію ресурсів стресостійкості, становлять стратегії і моделі поведінки подолання. Характер і способи протистояння стрес-ситуаціям залежать від

життєвої позиції, активності особистості, від її потреб у самореалізації своїх потенціалів і здібностей.

У наукових джерелах з проблематики стресостійкості, розглядаються поняття, які впливають на розвиток досліджуваного нами явища: самооцінка, особистісна і ситуативна тривожність, копінг-стратегії, локус-контролю й рівень саморегуляції. Поняття копінг вперше було введено Р. Лазарусом і С.Фолкманом [1, с. 57], в рамках транзактної моделі стресу. Відповідно до цієї моделі, стрес і пережиті емоції є результатом взаємодії навколишніх процесів і людини. В даний час під копінгом розуміють довільні і свідомі дії, в цілому копінг – це мінливі процеси. За результатами факторного аналізу було виділено два види копінг: проблемно-орієнтовані (спрямовані на подолання самого джерела стресу) і емоційно-орієнтовані (спрямовані на подолання емоційного збудження, викликаного стрессором).

Вчені стверджують, що у процесі подолання кожна особистість використовує власні копінг-стратегії, на основі уже набутого у неї особистісного досвіду й її психологічних ресурсів. Виходячи з теорії виділяють три базисні копінг-стратегії, до них належить «розв'язання проблеми», «пошук соціальної підтримки», «уникнення» [1, 2].

Зазначимо чинники, які сприяють стресостійкості: навики вирішення аналогічних проблем у минулому та позитивне передбачення на майбутнє; схвалення діяльності з боку оточуючих людей; індивідуально-психологічні особливості; задоволення професійною діяльністю; позитивний емоційний фон.

Чинники, що негативно впливають на стійкість особистості до дії стресогенних факторів: емоційно-когнітивні фактори; надмірний вплив стресогенних, психогенних факторів, які переважають адаптаційні можливості людини; індивідуально-психологічні особливості: низький рівень емоційної стабільності, врівноваженості, особистісної та ситуативної тривожності [3].

З метою емпіричного вивчення особливостей стресостійкості в курсантів 2 курсу, що навчаються в НАВС за спеціальністю психологія, було проведено 2 методики: тест на навчальний стрес, розроблений Ю.В. Щербатих і тест самооцінки стресостійкості С. Коухена і Г. Вілліансона.

Відповідно результатам дослідження, ми виявили що у курсантів основними причинами виникнення стресу є велике навчальне навантаження і зайве серйозне ставлення до навчання. Найменше курсантів хвилює життя далеко від батьків та конфлікт в групі (можна зробити висновок про те, що група дружна). Середній показник екзаменаційного хвилювання в групі становить 4,2. Курсанти в певній мірі хвилюються, можливо це пов'язано з однією з популярних причин стресу «страх перед майбутнім». Рівень постійного стресу за останні 3 місяці навчання, значно зменшився у 9 курсантів (41%); незначно зменшився у 4 (18%); не змінився у 4 (18%); незначно зріс у 3 (14%); значно збільшився у 2 курсантів (9%).

Проявляється стрес у досліджуваної групи курсантів загалом на психологічному рівні, що сприяє зниженню працездатності, поганому сні, нестачі часу. Показники прояву стресу у більшості частини досліджуваної нами групи є невисокими. Можна зазначити, що дана група курсантів має хороший стан здоров'я.

З біологічних ознак прояву стресу є почастішання серцебиття і утруднене дихання. Інші ознаки присутні у меншій частини курсантів. Ознаки прояву стресу ми представили на діаграмі (Рис. 1).

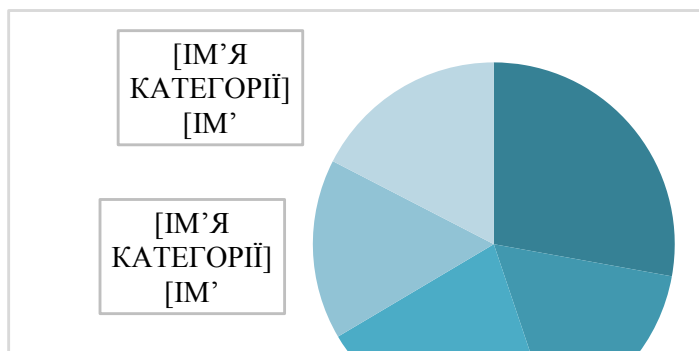


Рис. 1. Ознаки прояву стресу

На даній діаграмі ми можемо спостерігати, що постійною ознакою прояву стресу є прискорене серцебиття (59%); утруднене дихання (46%); скутість, тремтіння м'язів (37%); головні чи інші болі (36%); сухість у роті (34%).

Основними способом зняття стресу є сон та спілкування з друзями чи коханою людиною (використовують 87,5% опитаних). Більше половини шукають підтримку у рідних, найближчих людей. Майже половина, опитаних курсантів, знімають стрес фізичною активністю що є позитивно для людини в даній ситуації. Радіє те, що алкоголь, сигарети, як прийом зняття стресу в досліджуваній групі рідко використовуються.

Досліджуючи рівень стресостійкості кожного курсанта ми виявили, що оцінка «відмінно» у 4,5%, «добре» у 36,4% курсантів, «задовільно» у 45,5% і «погано» у 13,6%. Середній показник стресостійкості у данній групі склав 16,4 з 40 можливих балів, що є задовільною оцінкою показника самооцінки стресостійкості курсантів у групі, який означає адекватність сприйняття свого рівня стресостійкості.

Підсумовуючи викладене, можна зазначити, що сьогодні, в XXI столітті, поняття «стрес» набуло особливої актуальності, а уміння справлятися з ним перетворюється на нагальну потребу для кожної людини. Напруженість та потужність сучасного життя на

психологічному рівні провокує виникнення негативних емоційних переживань та стресових реакцій, здатних спричинити формування тривалих стресових станів. Тому стресостійкість як здібність людини протидіяти стресу повинна включати в собі комплекс властивостей, характеристик та якостей людини. Саме сукупність цього комплексу дає дозвіл їй максимально швидко й ефективно виробити нову стратегію поведінки, завдяки якій відбудеться адаптація до впливу стрес-фактора.

Список використаних джерел

1. Корольчук В. М. Чинники формування та розвитку стресостійкості особистості / В. М. Корольчук // Проблеми загальної та педагогічної психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПНУ. Т. XII, ч. 7. С. 252–261.
2. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
3. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку: («Молодий вчений» № 9(61) вересень, 2018р.) [Електронний ресурс] / Степова А.С. – Режим доступу: <http://www.molodyvcheny.in.ua/files/journal/2018/9/73.pdf> – назва з титульного екрану

Ямкова Тетяна Іванівна,

здобувач ступеня вищої освіти бакалавра юридичного факультету Львівського державного університету внутрішніх справ
Науковий керівник: старший викладач кафедри кримінально-правових дисциплін юридичного факультету Львівського державного університету внутрішніх справ, кандидат юридичних наук ***Романцова С. В.***

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СПІВРОБІТНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ

Перед Національною поліцією України, яка формується та розвивається у складних умовах соціально й економічно нестабільного суспільства, стоять складні завдання: забезпечення охорони прав і свобод людини, протидії злочинності, підтримання публічної безпеки та порядку. Успішність виконання цих завдань залежить, перш за все, від злагодженої роботи всіх її ланок – від вищого керівництва до кожного патрульного й дільничного офіцера [1, с. 250].

Співробітники Національної поліції України постійно стикаються з різними стресовими, небезпечними та неочікуваними стресовими ситуаціями, тому основне завдання поліцейського зберігати внутрішній спокій, приймати швидкі та правильні рішення.