

2. Державна наукова установа «Енциклопедичне видавництво» за участі Інституту програмних систем НАН України. 2015–2020 рр.

3. Журнал держслужбовець / Адаптація як пристосування працівника до умов праці в державному органі / липень, 2018/№ 7.

4. Клименко І.В. Модель службової діяльності як предиктор її психологічного забезпечення. Право і Безпека. 2017. № 3 (66). С. 133–139.

5. Юридична психологія : підручник. / За заг. ред. Л.І. Казміренко, Є.М. Моїсеєва. Київ : КНТ. 2007. 360 с.

6. Дмитриева М.А. Психологические факторы профессиональной адаптации / М.А. Дмитриева // Психологическое обеспечение профессиональной деятельности / [под ред. Г.С. Никифорова]. – СПб. : Изд-во СПб университета, 1991. – С. 43–60.

Соловйова Анна Віталіївна,

здобувач вищої освіти 2-го курсу
спеціальності «Психологія»

201 навчальної групи навчально-
наукового інституту № 3 Національної
академії внутрішніх справ

Науковий керівник: старший викладач
кафедри юридичної психології

Національної академії внутрішніх справ,

кандидат психологічних наук ***Дідух М. М.***

ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ОСІБ РІЗНОЇ СТАТІ

Актуальним питанням сьогодення є розвиток високого рівня психічної стійкості до стресів, що буде виступати в якості запоруки збереження, розвитку та зміцнення здоров'я та професійного довголіття особистості.

Наростаючі навантаження на нервову систему і психіку сучасної людини призводять до формування емоційної напруги, яка може спровокувати появу різного роду психосоматичних порушень. В цьому випадку першочерговим завданням кожної особистості є турбота про збереження психічного здоров'я та формування стійкості до стресу.

Стресостійкість — це загальна якість особистості, що характеризується здатністю протистояти стресовим факторам за

період часу, який необхідний для організації нових умов, в яких даний стресор буде безпечним. Вона забезпечує високу ефективність діяльності і зберігає здоров'я людини [1].

Теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури дозволив відокремити три психічні компоненти стійкості до стресу:

1. Соціальний. Цей компонент є первинним базисом розвитку внутрішньої впевненості людини у власних силах (за умови віри у підтримку інших людей).

2. Поведінковий. Це сукупність набутих у процесі виховання форм поведінки, спрямованих на мобілізацію захисних сил з метою подолання стресу. Узагальнені всі форми поведінки організму відносно стресора.

3. Особистісний. Увібрав і узагальнив у своїй структурі всі особливості людської психіки. Ми вважаємо його найбільш значущим у визначенні міри стійкості індивіда до стресу [2].

Слід зазначити, що стресостійкість у чоловіків і жінок відрізняється, тому вони по-різному реагують на критичні події. Думки психологів та науковців розділилися на два табори. Одні вважають, що жінки більш стійкіші до стресу ніж чоловіки, інші ж – навпаки.

Підвищену стресостійкість чоловіків науковці пояснюють тим, що в чоловічому організмі присутній спеціальний білок, який за певних умов блокує роботу ланцюжків мозку, пов'язаних з тривожними станами [3].

Інші ж дослідники вважають, що жінки справляються зі стресом краще, ніж чоловіки. Для цього фахівці провели експеримент на щурах, самки яких набагато стійкіші до навантажень, ніж самці. Виявилося, що протистояти негативним впливам їм допомагає жіночий гормон естроген. Естрогени допомагають представницям жіночої статі краще долати нервові напруження. Чоловічий гормон тестостерон має набагато меншу стійкість до емоційних навантажень [4].

Досліджуючи гендерні особливості стійкості до стресу, було проведено емпіричне дослідження, вибірка становила 28 осіб віком від 14 до 25 років. Їх було поділено на три групи – 10 осіб підліткового віку (з яких 5 дівчат і 5 хлопців), 10 осіб юнацького віку (5 дівчат, 5 хлопців) та 8 осіб рання дорослість (з яких 4 жінки та 4 чоловіки).

З метою дослідження цього феномену було використано тест – «Аналіз стилю життя», розроблений дослідниками Медичного центру Університету Бостона.

Результати представлені нижче (Рис 1).

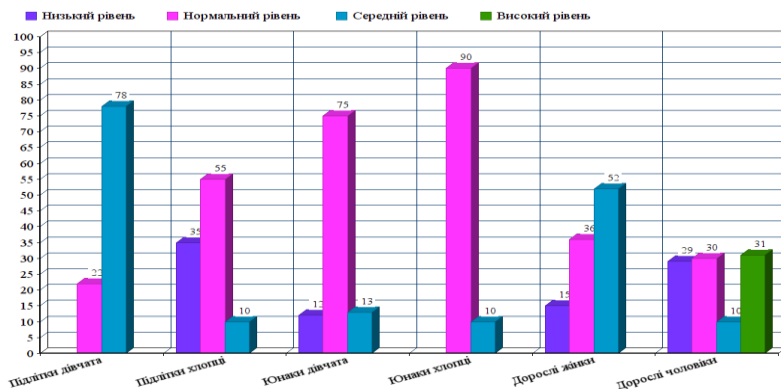


Рис.1. Рівень стресостійкості

У осіб підліткового віку ми спостерігаємо підвищену тенденцію до стресів саме у дівчат. Середній рівень стійкості до стресу спостерігається у 78 % дівчат та у 10 % хлопців. Поряд з цим, хлопці легше переносять навколишні стреси (55 % – нормальний рівень стресу і 35 % – низький рівень). Дівчата ж у свою чергу взагалі не набрали балів за низькими показниками і складніше переживають підліткову кризу, вони не зовсім вправно справляються з існуючими стресорами. У 22 % дівчат підсумкове число перевищило 30 балів. В результаті уточнення відповідей за допомогою бесіди, було з'ясовано, що вони часто замислюються над змістом та значенням стресорів, а також їх впливу на протікання звичного життя. Вони озвучують необхідність ознайомлення з методиками опанування стресу. Також в процесі бесіди було встановлено, що найбільш вагомими причинами стресів у їхньому житті є вибір професії, здача ЗНО та вступ до ВНЗ.

Наступну категорію склали особи юнацького віку. Тож, ми вияснили, що тут ситуація зовсім інша. 12 % дівчат мають низький рівень стресу, вони зберігають працездатність, позитивний настрій, здатність приймати рішення навіть у важкій ситуації, коли у юнаків взагалі ці показники відсутні. Майже 90% юнаків набрали нормальний рівень стресу. При нормальному показнику стресостійкості, в конфлікті чи інших стресових ситуаціях людина відчуває гнів, злість, обурення,

почуття несправедливості, але при цьому, тримає себе в руках, не тікає від конфлікту, забувши про свої інтереси, але і не проявляє зайвої, неадекватною реакції чи агресії.

Майже однакові показними респонденти отримали за показниками середнього рівня (13 % – дівчата і 10 % – хлопці). Можливо це проявляється коли у житті особистості є певні негаразди, конфлікти у сім'ї чи проблеми зі здоров'ям. Якщо цей показник не буде знижуватись з часом, варто подумати про своє психічне і фізичне здоров'я і поліпшити його.

У людей ранньої дорослості ситуація також трохи змінилася. У 15 % жінок та 29 % чоловіків проявляється низький рівень стресу, це означає, що ця частка респондентів задоволена своїм життям, вони мають прекрасну стікість до стресфакторів та легко справляються зі стресами. У 36 % осіб жіночої статі та 30 % чоловічої – нормальний рівень, який відповідає в міру напруженому ритму життя активної людини. Для жінок найбільш характерний ейфорійний тип емоційної реакції в поєднанні з позитивним характером стимулів, що дозволяє їм легко переносити важкі життєві ситуації, адаптуватися в будь-яких умовах.

По категорії середнього стресу 52 % жінок мають тенденцію до збільшення стресу, а 10 % чоловіків навпаки – зниження. Це може пояснюватися тим, що жінки важче сприймають нові зміни у своєму житті. У опитаних респондентів спостерігається апатія, тривожність, переживання у зв'язку зі змінами у зовнішності та фазою «пустого гнізда». Навпаки ж у чоловіків по цьому тесту ми бачимо високі показники по шкалі високого рівня стресу. 31% чоловіків набрали більше 50 балів, що свідчить про їх вразливі до стресових ситуацій. Для чоловіків однієї із головних причин стресу виступає тяжка трудова діяльність. В цьому випадку слід серйозно задуматися про своє життя – чи не час її змінити, і подумати про своє здоров'я.

Підсумовуючи все вище сказане, можна вважати, що стресостійкість – це захист організму від негативного впливу на здоров'я людини.

Список використаних джерел

1. Баранов А.А. Стрессоустойчивость и мастерство педагога. – Ижевск, 1997. – 108 с.
2. Левис Ш., Левис Ш. Ребенок и стресс. – Л., 1983. – 283 с.

3. Маришук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. – СПб., 2001. – 260 с.

4. Бодров В.А., Обознов А.А. Система психической регуляции стрессоустойчивости человека-оператора // Психологический журнал. – т. 21. 2000, № 4. – С. 32–40.

Строганова Елеонора Олександрівна,
здобувач вищої освіти 2-го курсу
факультету № 2 Донецького
юридичного інституту МВС України

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО

Сучасне розуміння поняття «стрес» виходить за рамки суто біологічного характеру, його значення поширюється на психічний, соціальний та духовний рівні буття особистості. Тож дослідження соціальних та психологічних типових характеристик стресостійкості осіб є сьогодні надзвичайно актуальним питанням.

Поняття «стрес» вживають як фактор розвитку особистості, і як причину різних захворювань. Вчені навіть виокремили список найбільш стресогенних професій. Однією з таких є професія правоохоронця. Службова діяльність правоохоронців є екстремальною, адже пов'язана із припиненням злочинних посягань на життя та здоров'я пересічних громадян, часто здійснюється в надзвичайних обставинах та ситуаціях, пов'язаних з підвищеним професійним ризиком, небезпекою для життєдіяльності. Тож, адаптуватися до умов агресивного середовища та підвищити рівень стресостійкості є важливим психологічним вмінням для правоохоронця [1, с. 245].

Професійна діяльність працівників поліції супроводжується постійними фізичними і психічними навантаженнями, спеціальними завданнями, які ускладнюються обмеженням часом і додатковими обставинами, ризиком і наявністю загрози життю. За подібних умов ефективність виконання службових завдань працівниками поліції значною мірою залежать від наявності високого рівня розвитку їх стресостійкості.

Стресостійкість – це інтегративна властивість особистості, яка характеризується взаємодією інтелектуальних, мотиваційних, характерологічних, вольових складових особистості, які забезпечують їй досягнення цілі в складній емотивній ситуації. Стресостійкість успішної взаємодії з соціальним середовищем визначається за показниками емоційної стійкості, низьким рівнем