

У молодших працівників МНС значущо вище показники емоційного компоненту відношення до здоров'я. Це означає, що у молодих працівників МНС фіксується оптимальний рівень тривожності по відношенню до здоров'я, уміння насолоджуватися станом здоров'я і радіти йому.

Дослідження особливостей оцінки якості життя працівниками МНС різного віку показало, що в цілому оцінка якості життя і стану фізичного і психічного здоров'я у молодших працівників МНС вище, ніж у старших працівників МНС.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Ананьев В. А. Введение в психологию здоровья : учебн. пособие / В.А. Ананьев. – СПб. : Балтийская Педагог. академия, 1998. – 148 с.
2. Байер К., Шенберг Л. Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Шенберг. – М. : Мир, 1997. – 176 с.
3. Стратегічне планування і політика формування прихильності до здорового способу життя у військовослужбовців та працівників правоохоронних органів : навчальний посібник / [Барко В. І., Бойко О. В., Ірхін Ю. Б., Копаниця О. В., Литвиненко Е. С., Руденко М. В.]. - К. : К.І.С., 2007. – 200 с.
4. Белов В. И. Психология здоровья : учеб. пособие / В. И. Белов. – СПб : Питер, 1994. – 272 с.
5. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. – М. : МГУ, 1987. – 254 с.
6. Казначеев В. П. Здоровье нации. Просвещение. Образование / В.П. Казначеев. – М. : Политиздат, 1996. – 175 с.
7. Практикум по психологии здоровья / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2005. – 351 с.
8. Психология здоровья : [учебник для вузов / под ред. Г. С. Никифорова]. – СПб. : Питер, 2003. – 607 с..
9. Психология профессионального здоровья : [учебное пособие / под ред. Г. С. Никифорова]. – СПб. : Речь, 2006. – 480 с.
10. Психология : [учебник / под ред. А. А. Крылова]. – М. : Проспект, 1998. – 584 с.
11. Психология : [підручник / за ред. Ю. Л. Трофімова]. – К. : Либідь, 2000. – 558 с.
12. Секач М. Ф. Психология здоровья : учебное пособие для высшей школы / М. Ф. Секач. – М. : Академический проект, 2003. – 192 с.
13. Шаталова Г. С. Философия здоровья / Г. С. Шаталова. – М.: Елена и К, 1997. – 224с.

### УДК 159.9

*Сергієнко Н.П., доцент, кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної психології НУЦЗУ*

### СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ПРАЦІВНИКІВ МНС НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ПРОФЕСІОНАЛІЗАЦІЇ

У статті представлений аналіз проблеми стресу й стресостійкості в сучасних умовах. Дослідження присвячене вивченню стресостійкості працівників МНС на різних етапах соціалізації.

*Ключові слова:* стрес, стресостійкість, працівники МНС, стаж роботи.

В статті представлено аналіз проблеми стреса і стресоустойчивости в сучасних умовах. Дослідження присвячено вивченню стресоустойчивости працівників МНС на різних етапах соціалізації.

*Ключевые слова:* стресс, стрессоустойчивость, работники МЧС, стаж работы.

**Постановка проблеми.** Вивчення впливу стресу і конкретних психічних станів (тривожність, агресивність, фрустрація, ригідність) на організм людини є дуже актуальним. В нашому випадку це питання важливе тому, що високі показники даних психічних станів значно знижують працездатність і ефективність діяльності. Актуальність цієї проблеми для нас і для суспільства визначається необхідністю запобігання даних психічних станів, а також тренування з метою уникнення або зниження їх інтенсивності.

На думку авторів, які займаються даною проблемою, психічний стан – це тимчасова характеристика психічної діяльності людини; він може мати різну тривалість, але завжди визначений якимись тимчасовими межами. М.Д. Левітов відмічав, що багато психічних станів є малоусвідомленими. Психічні стани, що виникають під впливом навколишньої дійсності, можуть сприяти або заважати діяльності людини.

Найбільш поширеними психічними станами є стрес, тривога, агресивність, фрустрація, а також ригідність.

Стрес являє собою стан надмірно сильного і довготривалого психічного напруження, яке виникає в людини, коли її нервова система отримує емоційне перевантаження. Стрес дезорганізує діяльність людини, порушує нормальний хід її поведінки. Серед властивостей особистості, які обумовлюють вірогідність виникнення стресу, провідне місце займає тривожність, яка в умовах адаптації може проявлятися в різних психічних реакціях, відомих, як реакції тривоги. Тривога – відчуття неусвідомленої загрози, відчуття небезпеки. Це відчуття є сигналом, який свідчить про надмірну напругу.

Багато вчених займалися проблемою психічних станів. Основоположником вчення про стрес є Г. Сельє, який вважав, що стрес – це "емоційне напруження", яке визначається як синдром, викликаний різними пошкоджувачими агентами. Є.П. Ільїн описував емоції і почуття, які виникають, як реакція на стрес. Б.А. Вяткін вивчав емоційний стрес, його механізми і вплив на організм в умовах норми і при патології.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Стрес – це такий емоційний стан, який викликається несподіваною і напруженою обстановкою [2].

Стресовими станами будуть дії в умовах ризику, необхідність ухвалювати швидко рішення, миттєві реакції при небезпеці, поведінка в умовах несподіваної змінної обстановки.

У стресовому стані може над силу здійснюватися цілеспрямована діяльність, перемикання і розподіл уваги, може наступити навіть загальне гальмування або повна бездіяльність. При цьому навиків і звичок залишаються без зміни і можуть замінити собою усвідомлені дії. При стресі можливі помилки сприйняття (визначення чисельності супротивника, що несподівано з'явився),

пам'яті (забуває добре відоме), неадекватні реакції на несподівані подразники і так далі.

Проте у деяких людей незначний стрес може викликати приплив сил, активізацію діяльності, особливу ясність і чіткість думки, сценічні емоції.

Не можна заздалегідь визначити, чи викличе дана ситуація стресовий стан людини. Поведінка в стресовій ситуації багато в чому залежить від особистісних особливостей людини: від уміння швидко оцінювати обстановку, від навиків миттєвого орієнтування в несподіваних ситуаціях, від вольової зібраності, рішучості, доцільності дії і розвитку витримки, від наявного досвіду поведінки в аналогічній ситуації

Переважає більшість людей під поняттям «стрес» розуміють неприємності, горе, сильні негативні емоційні переживання. Частково це правильно. Але тільки частково, оскільки величезна радість, несподіваний успіх, триумф – це теж стрес. Вірніше не стрес, а стресор, що викликає стан стресу.

Стресостійкість - системна динамічна характеристика, що визначає здатність людини протистояти стресорному впливу або впоратися з багатьма стресогенними ситуаціями, активно перетворюючи їх або пристосовуючись до них без шкоди для свого здоров'я та якості виконуваної діяльності. Синонімічні поняття - це емоційна стійкість, психологічна стійкість, стрес-резистентність [1].

Індивідуальна стійкість до стресу обумовлена певним симптомо-комплексом особистісних властивостей, що визначають особливості індивідуальних способів подолання стресових ситуацій на основі їх суб'єктивного образу.

Аналіз літератури показує, що до особистісних ресурсів стресостійкості дослідники відносять інтернальний локус-контроль і пов'язані з ним конструкти типу впевненості в собі і самоефективності, сильної Я-концепції. За даними Є. С. Старченкова, до особистісних ресурсів подолання синдрому вигорання як негативний наслідок професійних та екзистенційних стресів відносяться такі особистісні риси, як соціальна сміливість, відповідальність, наполегливість, висока нормативність поведінки, радикалізм, висока мотивація досягнення [2]. Поведінковими ресурсами подолання вигорання є: активні та просоціальні моделі поведінки («сміливість і широта вступу в соціальний контакт», «пошук соціальної підтримки та готовність до її прийняття»), асертивна поведінка, що характеризують так званий, здоровий копінг. С. Хобфолл відзначає, що, незважаючи на численність досліджень, що зв'язує особистісні та соціальні ресурси із стресостійкістю, їх результати не розкривають повною мірою механізми подолання стресу [2]. Це пов'язано з тим, що для вивчення цього питання необхідно використовувати динамічні моделі взаємодії персональних характеристик і стресостійкості, так як статичні моделі не враховують того, що ресурси самі по собі змінюються під впливом стресових обставин. Каньятци і Норріс в 1993 р. емпіричним шляхом показали, що соціальні ресурси людей часто зменшуються, коли вони піддані впливу стресу. Баумейстер, Братславські, Мурашки і Тік [3] отримали аналогічні дані про те, що навіть особистісні, когнітивні ресурси можуть зменшуватися під впливом стресу, оскільки стресова ситуація підриває віру у власні сили, наприклад, віру у власну компетентність.

Концепція «консервації» ресурсів С. Хобфолла і запропонований на її основі методологічний підхід до оцінки особистісного потенціалу стресостійкості представляє собою динамічну модель вивчення взаємодії особистості і середовища.

На думку В. А. Бодрова, концептуальна модель аналізу стресостійкості повинна співвідноситися з певним поняттям стресу і розвитком відповідної парадигми проведення конкретних досліджень [2].

Збереження або підвищення стресостійкості особистості пов'язане з пошуком ресурсів, які допомагають особистості в подоланні стресових ситуацій.

Г. Сельє запропонував розрізнати два види адаптаційних ресурсів людського організму при стресі: поверхнева адаптаційна енергія і глибока адаптаційна енергія. Поверхневі ресурси організму активізуються в стресовій ситуації «на першу вимогу», вони досить легко відновлюються, наприклад, після відпочинку, повноцінного сну та харчування, психофізичної релаксації та ін. Якщо відбувається відновлення психоенергетичних (адаптаційних) ресурсів, то організм не потрапляє у стан передхвороби. Відповідно до гіпотези Г. Сельє, поверхнева адаптаційна енергія заповнюється за рахунок «глибокої» адаптаційної енергії, яка мобілізується шляхом адаптаційної перебудови гомеостатичних механізмів організму. Активізація «глибокої» адаптаційної енергії починається тоді, коли людина довго перебуває в стресогенній ситуації і витрачені «поверхневі енергетичні ресурси». Виснаження «глибоких» ресурсів необоротне і веде до старіння і загибелі організму [3].

Е. Фром виділив три основних види психологічного ресурсу, що допомагають людині зберігати душевну рівновагу у важких життєвих обставинах. Надія □ психологічна категорія, яка сприяє життю та зростанню. Це активне очікування і готовність зустрітися з тим, що може з'явитися на світ. «Сподіватися - значить, у кожний момент часу бути готовим до того, що ще не з'явилося на світ, і, не зважаючи ні на що, не впадати у відчай, якщо на тій чи іншій ділянці життєвого шляху це народження не відбулося». Рациональна віра □ переконаність у тому, що існує величезна кількість реальних можливостей і потрібно вчасно виявити ці можливості. Віра □ раціональна інтерпретація сьогодення. Душевна сила, мужність □ здатність чинити опір спробам піддати небезпеці надію і віру і зруйнувати їх шляхом перетворення в голий оптимізм чи в ірраціональну віру. Спіноза під душевною силою розумів здатність сказати «ні» тоді, коли весь світ хоче почути «так» [3].

Б. Г. Ананьєв зазначає, що стрес-толерантність особистості і витривалість по відношенню до фрустраторів залежить від наявності підтримки, моральної допомоги, співучасті, співчутті інших людей, солідарності групи [2]

**Мета:** вивчити особливості стресостійкості працівників МНС в залежності від стажу роботи.

**Виклад основного матеріалу.** Для досягнення поставлених задач дослідження проводилося на базі Головного управління МНС України в Харківській області. У дослідженні взяли участь працівники МНС в залежності від стажу роботи: до 5-ти років - 20 осіб; та працівники зі стажем роботи більше 5-ти років - 25 осіб. Вік випробуваних 22-25 та 30-35 років.

Для визначення рівня стресостійкості використовувались методики: методика «Визначення нервово-психічної стійкості, ризику дезадаптації у

стресі: «Прогноз», методика «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Холмса та Раге.

Вивчення порівняльного аналізу стресостійкості працівників МНС, а саме: двох груп досліджуваних зі стажем роботи до 5-ти років та більше 5-ти років, дало нам можливість отримати дані, які свідчать про те, що працівники МНС зі стажем роботи до 5-ти років мають 95% - високий рівень нервово-психічної стійкості; у таких людей зриви мало ймовірні. 5% - середній рівень нервово-психічної стійкості, ці особи нервово-психічно стійкі, але є ймовірність виникнення нервово-психічних зривів у напружених, екстремальних ситуаціях. 0% □ низький рівень нервово-психічної стійкості - висока ймовірність нервово-психічних зривів, необхідно провести з цими особами консультації.

Працівники зі стажем роботи більше 5-ти років мають 72% - високий рівень нервово-психічної стійкості (нервово-психічні зриви мало ймовірні), 16% - середній рівень (нервово-психічно стійкі, але ймовірні нервово-психічні зриви в напружених та екстремальних умовах); 12% – низький рівень нервово-психічної стійкості (висока ймовірність нервово-психічних зривів).

Порівнявши результати стресостійкості та соціальної адаптації між працівниками МНС зі стажем роботи до 5-ти років та більше 5-ти років, ми отримали дані, які свідчать про те, що 15% працівники МНС зі стажем роботи до 5-ти років і 12% працівники зі стажем роботи більше 5-ти років мають низький ступінь стресового навантаження, що визначає високий ступінь опірності стресу, достовірних розходжень немає;

– 10% працівники МНС зі стажем роботи до 5-ти років і 20% працівники зі стажем роботи більше 5-ти років мають середній ступінь стресового навантаження, що визначає граничний ступінь опірності стресу, достовірних розходжень не виявлено;

– 75% працівники МНС зі стажем роботи до 5-ти років і 68% працівники зі стажем роботи більше 5-ти років мають високий ступінь стресового навантаження, що визначає низьку (чуттєвість) ступінь опірності стресу, достовірних розходжень не виявлено.

**Висновки.** Теоретичний аналіз щодо проблеми стресостійкості особистості довів, що стрес – це напружений стан організму, тобто неспецифічна відповідь організму на пред'явлену йому вимогу (стресову ситуацію). Під впливом стресу організм людини випробовує стресову напругу.

Стрес можна охарактеризувати як стан організму, який виникає в процесі взаємодії індивіда з навколишнім середовищем, супроводжується значним емоційним напруженням в умовах, коли нормальна адаптивна реакція виявляється недостатньою.

Як основну умову виникнення стресу багато авторів називають наявність загрози. Але беззаперечним є те, що виникнення і протікання стресу в першу чергу залежить від індивідуальних особливостей людини. Люди реагують на однакові навантаження по-різному. В одних відмічається підвищена активність. При стресі ефективність їх діяльності продовжує рости. У інших людей – навпаки, відмічається зниження активності, ефективність їх діяльності значно падає. При цьому стрес – фактори можуть бути як психосоціальними, так і фізичними.

Дослідження нервово-психічної стійкості у працівників МНС показало, що в групах наших досліджуваних, незалежно від стажу роботи, більш вира-

жений високий рівень нервово-психічної стійкості. Це дає нам можливість стверджувати, що в складних умовах, а саме в умовах підвищеного ризику, працівники з легкістю можуть адаптуватися до навколишніх умов та факторів, котрі впливають на їхній фізичний та психічний стан.

Вивчення стресостійкості працівників дозволило отримати результати, які свідчать про те, що в нашій вибірці більша частина працівників мають високий ступінь стресового навантаження, що визначає низький (чуттєвість) ступінь опірності стресу, у них нерідко проявляється нестійкість до стресів. Люди такого типу характеризуються прагненням до конкуренції у досягненні мети, звичайно бувають не задоволені собою й обставинами, починають рватися до нової мети. Часто вони проявляють агресивність, нетерплячість, гіперактивність, у них швидка мова, постійна напруга мускулатури.

Працівники МНС, незалежно від стажу роботи, оптимістично відносяться до свого теперішнього та майбутнього життя, до людей, які їх оточують, відносяться з повагою, вірять в те, що негаразди, які виникають, – це тимчасовий прояв.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Бодров В. А. Психологический стресс : развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М. : ПЕР–СЭ. 2006. – 196 с.
2. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса / Л. А. Китаев-Смык. – М.: Наука. 1984. – 360 с.
- 3 Селье Г. Концепция стресса, как мы ее представляем / Г. Селье // Новое о гормонах и механизме их действия. – М. : Знание, 1977. – 21 с.

**УДК 615.5:616 – 057:613.72**

*Стеценко Н.Д., к. психол. наук, професор Луцького біотехнічного інституту Міжнародного науково-технічного університету імені академіка Юрія Бугая*

### **ОБ'ЄМ І КОНЦЕНТРАЦІЯ УВАГИ СПОРТСМЕНІВ-ЛЕГКОАТЛЕТІВ**

У статті проаналізовано вплив м'язових навантажень значної інтенсивності на показники об'єму і концентрації уваги серед бігунів на 100 і 3000 м, а також стрибунів у довжину протягом річного тренувально-змагального макроциклу. Показано, що параметри об'єму уваги погіршуються в усіх групах, а концентрації – у групі бігунів на 3000 м. Це пов'язано із особливостями енергозабезпечення різних видів м'язової роботи.

*Ключові слова:* психологія, увага, спорт.

В статье проанализировано влияние мышечных нагрузок значительной интенсивности на показатели объема и концентрации внимания среди бегунов на 100 и 3000 м, а также прыгунов в длину в течение годичного тренировочно-соревновательного макроцикла. Показано, что параметры объема внимания ухудшаются во всех группах, а концентрации – в группе бегунов на 3000 м. Это связано с особенностями энергообеспечения разных видов мышечной работы.

*Ключевые слова:* психология, внимание, спорт.