

coping, which can thus be considered as a mechanism for supporting or not supporting, as well as for generating integrity. Additionally, the forms of coping in a family are described. Dyadic coping is regarded as coping efforts of one of the partners aimed at improving and enhancing the partner's functioning and their relationship. Researchers distinguish symmetrical and complementary dyadic coping. Family coping is interpreted as an interaction and consolidation of coping efforts of all family members, that is, the coping behaviour of one of the spouses is not independent of the other, as well as the result of their joint efforts.

It has been observed that the harder the stressor was or the more prolonged it was in its nature, the more coping actions were taken (ranging from individual coping strategies to joint coping efforts of the partners). It might be concluded that the wider the range of coping strategies used by an individual, the higher his/her welfare is.

The directions of future research include the experimental study of joint family-coping strategies of married couples, as well as the role of proactive coping of marital partners, its influence on the functioning of the family system and on the subjective well-being of each of the marital partners.

Key words: family stress, coping, individual coping strategies, dyadic coping, family coping, social support.

Стаття надійшла 20 грудня 2018 р.

УДК 342.97

В. В. Багрій

ВПЛИВ СТРЕСУ НА ЕМОЦІЙНІ ПЕРЕЖИВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Здійснено огляд наукової літератури з питань впливу емоційних переживань, стресу та стресостійкості на виникнення проблем із фізичними захворюваннями людини. Проаналізовано психологічні особливості емоційних переживань у життєдіяльності студентської молоді й індивідуальні особливості їх поведінкової активності в стресових умовах. Окреслено шляхи впливу на особистість представників студентської молоді з метою зміцнення їх особистісного та фізичного здоров'я, підвищення стресостійкості.

Ключові слова: поведінкова активність, психологічні особливості, стрес, стресостійкість, тривожність, дратівливість, ідентичність, відчуття щастя.

Постановка проблеми. Студентська молодь є специфічною спільнотою, а її суттєві характеристики і риси, на відміну від пред-

ставників старших поколінь і вікових груп, перебувають у стані формування та становлення.

Емоційні переживання і поведінкова активність великою мірою залежать від когнітивних процесів, способу мислення й оцінки ситуації, знання своїх ресурсів, ступеня вираження вмінь і навиків управління стресом. І в цьому закладено розуміння того, чому умови виникнення й характер поведінки в стресових умовах в однієї людини відрізняється від поведінки іншої людини в аналогічних умовах. Отже, виникає проблема з'ясування особливостей емоційних переживань студентської молоді в стресових умовах.

Стан дослідження. Аналізуючи відповідні джерела, можна зауважити, що науковий світ дедалі більше цікавлять особливості вияву емоційних і стресових переживань на психологічному рівні: аналізуються характерні перебудови в мотиваційній структурі діяльності, роль емоційних чинників регулювання поведінки, стійкість різних когнітивних функцій, що забезпечують ефективність переробки інформації, індивідуальні прийоми компенсації і подолання труднощів, особливості вияву поведінкової активності в стресових умовах. У вітчизняній психології актуальна проблема поведінки особистості в стресі вивчалася зазвичай у контексті подолання екстремальних ситуацій. Виняток становлять концепція пошукової активності В. Роттенберга та нечисленні роботи, присвячені вивченню особистості та життєвого шляху.

У зарубіжній психології вивчення поведінки у складних ситуаціях триває в декількох напрямках. М. Фрідман і Р. Розенман детально описують особливості поведінки в стресових умовах і психосоматичні наслідки, до яких така поведінка призводить. Р. Лазарус і С. Фолкмен підкреслюють роль когнітивних конструктів, що обумовлюють способи реагування на життєві труднощі. Коста і Мак Крі акцентують на впливі особистісних змінних, що детермінують перевагу індивідом тих чи інших стратегій поведінки в складних обставинах. Лер і Томе приділяють велику увагу аналізу найбільш складних ситуацій, справедливо припускаючи значний вплив контексту на вибір стилю реагування. Інтерпретація феноменів захисту й опанування собою пов'язана також із вивченням природи індивідуальної поведінки в контексті проблеми стресу.

Питання емоційних переживань досліджувало чимало вчених-психологів, фізіологів, фахівців із психології праці, інженерної психології та менеджменту (Л. Аболін, В. Бодров, О. Валуйко, Н. Водоп'янова, Р. Грановська, Д. О. Гошкодеря, Л. Джуелл, Л. Китаєв-Смик, Т. Кокс, І. Ладанов, Р. Лазарус, Л. Паніна, Р. Тигранян, О. Чеби-

кін, Ю. Щербатих та ін.). Значна кількість досліджень присвячена вивченню особливостей різноманітних стресових станів (Е. Бистрицька, В. Бодров, Дж. Віткін, Л. Китаєва-Смик, О. Копіна, Н. Самоукіна, В. Татенко, О. Чебикін, О. Черепанова, М. Борневасер, Д. Грінберг, Г. Купер, Л. Леві). Незважаючи на значні дослідження у сфері індивідуальних відмінностей, в Україні комплексно не вивчено ні феномен стресу, ні емоційні переживання у будь-якій категорії осіб. Взаємозв'язки психологічних особливостей і поведінкової активності з індивідуальними відмінностями в реагуванні на стрес не встановлювалися. Подальші розробки у цій сфері дадуть змогу знайти шляхи підвищення стресостійкості через індивідуальні особливості емоційних переживань.

Метою статті є теоретичне й емпіричне дослідження індивідуальних емоційних переживань стресового характеру особистості здобувача вищої освіти.

Виклад основних положень. Неоднозначність розуміння природи стресу, як відомо, призвела до розбіжностей у поглядах на його сутність, трактування феномену стресу. Феномен стресу є об'єктом дослідження багатьох учених. Зміст поняття стресу набуло значних змін із моменту виникнення, що пов'язано з розширенням сфери його застосування та більш детальним вивченням різних аспектів проблеми.

Г. Сельє більше уваги приділяв фізіологічним виявам організму людини. Згідно з його вченням, стрес – це неспецифічна реакція організму на підвищену вимогу до нього [1]. Р. Лазарус, вивчаючи стрес із позиції фізіологічного, психологічного та поведінкового рівнів, зробив висновок, що фізіологічний стрес – це безпосередня реакція організму, яка супроводжується «вираженими фізіологічними зрушеннями, на дію різних зовнішніх і внутрішніх стимулів фізико-хімічної природи» [2]. Тобто за фізіологічного стресу реакції високостереотипні, за психологічного ж – індивідуальні й не завжди можуть бути передбачені. Так, на фактори стресу одна людина реагує гнівом, а інша – страхом. Значення індивідуальних відмінностей у реагуванні зменшується за надзвичайних, екстремальних умов, природних або антропогенних катастроф, війн, виявів насилля, але навіть у цих випадках гострий стрес виникає не у всіх, що пережили цю травматичну подію.

Згідно з позицією В. Бодрова, в процесі діяльності мотиви «наповнюються» емоційно, поєднуються з інтенсивними емоційними переживаннями, які виконують особливу роль у виникненні й перебіганні стану психічної напруженості, пов'язаного з екстремальною ситуацією [3].

Стресова реакція опосередкована оцінкою загрози, яка є передбаченням людиною можливості небезпечних наслідків ситуації, що

впливає на неї. Процес оцінки містить сприйняття, пам'ять, мислення волю, елементи минулого досвіду суб'єкта, його навчання і виховання тощо. Стрес пов'язаний із пізнанням, емоціями та дією [4; 2].

Форма відповіді на стресогенну дію виробляється індивідом відповідно до того, як він продовжує взаємодіяти із ситуацією через процеси ідентифікації та оцінки сигналів, формування стратегії поведінки тощо. Особистісна реакція в цьому процесі є визначальною. За менш інтенсивної та повільної дії екзогенних чинників роль особистісної реакції виявляється виразніше. Тимчасова послідовність різних фізіологічних і біологічних реакцій більшою мірою обумовлена індивідуальними особливостями суб'єкта.

Оцінка стимулу, дії, ситуації, психологічна оцінка негативного сигналу за неможливості позбавлення від нього або невідповідності механізмів «унікнення стереотипного захисту» є визначальним чинником для класифікації подальшої комплексної реакції організму як емоційно-стресової [3].

Як відомо, не сама собою дія як така є причиною подальшої реакції організму, а ставлення до цієї дії, її оцінка, причому негативна, заснована на неприйнятті стимулу з біологічної, психологічної, соціальної й інших точок зору індивіда. Якщо особа не визнає стимул шкідливим, яким він є об'єктивно, то цей стимул не є стресором [3, с. 151]. Отже, не зовнішні, а внутрішні індивідуальні психологічні умови і процеси є визначальними для характеру реагування організму.

Зазначимо, що особистісні когнітивні оцінки зовнішніх подій визначають ступінь їх стресового значення для конкретного суб'єкта. Відмінності в сприйнятті ситуації як стресової можуть бути пов'язані зі змінами у фізіологічному стані або психічному статусі суб'єкта. У розвитку психологічного стресу важливе значення мають негативні емоційні стани та перенапруження, обумовлені негативними емоціями чи конфліктними ситуаціями [3; 5].

Найчастіше людина реагує на стресові ситуації неусвідомлено, несвідомими уявленнями про себе, про те, якою вона «повинна» бути, а також якими є і «мають бути» навколишні люди і світ. Ці стереотипи поведінки формують загальну життєву позицію людини. Частіша поява нових доказів того, що деякі життєві позиції можуть бути пов'язані з певними хворобами.

Так, М. Фрідман і Р. Розенман описують певний тип поведінки (життєву позицію), яка, на нашу думку, сприяє виникненню захворювань серця. Радянський учений-медик Р. Лурія стверджував, що немає тільки психічних і тільки соматичних захворювань, а є лише живий процес у живому організмі; життєвість його і полягає саме в тому, що він об'єднує і психічний, і соматичний боки хвороби [6].

Окрім того, є давня думка (майже два тисячоліття тому, в II столітті нашої ери, римський лікар Гален зауважив, що життєрадісні жінки рідше хворіють на рак, ніж ті, які часто перебувають у пригніченому стані), підтверджена великою кількістю сучасних досліджень, що онкохворі характеризуються теж подібними рисами. У 1701 р. англійський лікар Гендрон у трактаті, присвяченому природі і причинам раку, вказував на його взаємозв'язок із «життєвими трагедіями, що викликають сильні неприємності і горе». Барроуз 1783 р. говорив про причини цієї хвороби словами, що дуже нагадують опис хронічного стресу. В класичній роботі Нанна «Рак грудей» стверджується, що емоційні фактори впливають на ріст пухлини [6].

Дослідження У. Х. Уолса, К. Бернара, Г. Сноу, Л. Лешена підтвердили роль негативних емоцій у розвитку раку. Л. Лешен наголошував, що в онкологічних хворих до захворювання виникали почуття безнадії та безпорадності. Інші роботи підтверджують дані Л. Лешена про те, що багатьом онкологічним хворим складно висловлювати негативні почуття. Вони відчувають необхідність завжди здаватися кращими [7].

Отож емоційні переживання та процес подолання стресу передбачають і безпосередні дії суб'єкта, і когнітивну роботу, що охоплює різні інтерпретації, емоції й оцінки складності завдання, внутрішніх ресурсів суб'єкта, вірогідності успіху. «Цей тип когнітивної роботи Фішер називає «роботою незадоволення» і розглядає як засіб створення оптимістичної, орієнтованої на успіх установки, яка є основою контролю і ефективного управління стресом» [5]. Згідно з позицією В. Роттенберга, перед людиною, яка досягла мети і задоволена ситуацією, відкриваються дві можливості: «Вона може або ставити перед собою нові завдання (як, наприклад, у процесі творчості), або заспокоїтися на досягнутому. Але саме в останньому випадку – за добровільної відмови від подальшого пошуку – і розвиваються раптом «хвороби досягнення». Якщо ж людина не припиняє діяльність, береться за вирішення нових, нехай навіть дуже складних проблем, її здоров'я залишається збереженим, хоча в процесі вирішення нових проблемних ситуацій вона може періодично відчувати гіркоту невдач» [8, с. 6].

На думку В. Роттенберга, «основний чинник, що впливає на стійкість організму, – не «знак» емоції, а характер поведінки, наявність або відсутність пошукової активності. Краще відчувати неприємні переживання, котрі стимулюють пошук, ніж перебувати в стані пасивності. Стійкі позитивні емоції виникають тільки в процесі пошукової поведінки. Припинення пошуку за високої потреби в ньому призводить до неможливості її задоволення з відповідними неприємними суб'єктивними переживаннями» [8, с. 8].

В. Роттенберг зауважує: «Якщо потреба в пошуку своєчасно не сформувалася, низький рівень пошукової активності може не супроводжуватися негативними переживаннями, проте суб'єкт при цьому залишається підвищено вразливим до різноманітних шкідливих впливів» [8, с. 6].

Учений вважає, що передумови до пошукової поведінки вроджені та біологічно обумовлені. Реалізуватися вони можуть тільки за адекватного виховання. Потреба в пошуку і здатність до пошукової поведінки формується на ранніх етапах індивідуального розвитку [8].

Багаторічні дослідження Д. Колберта і низки американських учених щодо зв'язку різноманітних захворювань із емоційним станом виявили таку закономірність: усе, що ми відчуваємо, відображається на тому, як ми себе почуваємо [9, с. 21].

Учені з'ясували, що серед людей, які постійно зазнають емоційного стресу, смертність на 40% вища, ніж у людей, що живуть спокійним життям; порівняно з хворими, що зберігають спокій, у пацієнтів, які з приводу різних подій (наприклад, конфліктів) відчувають гнів, імовірність повторного нападу інфаркту подвоюється; для людей, які постійно стурбовані станом суспільства, власним здоров'ям і своїм фінансовим становищем, є високий ризик виникнення стенокардії; якщо через необхідність розриватися між кар'єрою і сім'єю жінка відчуває внутрішній конфлікт, то у неї спостерігаються проблеми з серцем; у людей, які з упевненістю дивляться на життя, ризик померти від серцево-судинних, онкологічних та інших «хвороб століття» на 60% нижче, ніж у тих, хто відчуває себе безпорадним перед життєвими обставинами; зазвичай таким важким захворюванням, як інфаркт або зупинка серця, передував психологічний стрес.

Дослідження особливостей емоційних переживань з-поміж студентської молоді здійснювалося на базі факультету психології Львівського державного університету внутрішніх справ серед 30-ти досліджуваних магістрантів жіночої статі, віком від 21 до 30 років.

Аналіз результатів за методикою «Шкала суб'єктивної задоволеності» довів, що серед досліджуваних задоволені життям на оцінку «10» – 8,6%; на «9» – 28,6%, на «8» і на «7» – 20%, на «6» – 11,4%, на «5» – 5,7%, на «4» і на «3» – 2,9%.

За методикою «Чи вмієте Ви бути щасливим» усі набрані бали сумувалися. Високий рівень – більше 17 балів і низький рівень – менше 8 балів отримали по 5,7%, оптимальний рівень – від 13 до 16 балів отримали 42,9%. Рівень щастя «50 на 50» – від 8 до 12 балів – 45,7%.

Отримані результати означають, що у групі є 5,7% осіб, які вміють бути щасливими. Вони радіють життю, не звертаючи уваги на неприємності й життєві негаразди.

Серед усіх опитаних 42,9% «оптимально» щасливі люди, й радості в їхньому житті більше, ніж суму. Вони добрі, холоднокровні, у них тверезий склад розуму і легкий характер, чітко оцінюють труднощі. З такими людьми легко. Серед усіх опитаних для 53,3% щастя і нещастя виражаються відомою формулою: «50 на 50». Їм можна порекомендувати таке: «Якщо хочете схилити чашу терезів на свою користь, намагайтеся не пасувати перед труднощами, зустрічайте їх героїчно, спирайтеся на друзів, не залишайте їх у біді».

Зауважимо, що у досліджуваній групі було 5,7% осіб, які звикли на все дивитися крізь чорні окуляри, вважаючи, що вони невдахи, іноді навіть вихваляючись цим. Їм потрібно намагатися більше часу проводити в товаристві веселих, оптимістичних людей. Було би добре чимось зацікавитись.

За Бостонським тестом стресостійкості, отримано такі результати: у 45,7% опитаних спостерігається висока стресостійкість, у 54,3% – середня.

Дуже вразливих досліджуваних, у яких спостерігається низький рівень стресостійкості, з-поміж опитаних немає.

Аналіз особистісної та соціальної ідентичності, вимірної тестом Урбанович «Особистісна та соціальна ідентичність» щодо здоров'я, виявив, що 11,4% опитаних високо ідентифікують себе як здорові представники українського суспільства і нації, вони ведуть здоровий спосіб життя, стежать за своїм здоров'ям.

У 17,1% можна констатувати ідентичність вище середнього, у 25,7% – середня ідентичність «здоров'я», у 20% опитаних – нижче середнього і 28,6% не ідентифікують себе особистісно та соціально як здорові особистості, члени суспільства.

Аналіз результатів методики «Тест на дратівливість за Раймондом Новаком» засвідчив, що у досліджуваній групі низька дратівливість спостерігається у 51,4% осіб. У них рівень роздратування низький. Лише деякі можуть похвалитися такою холоднокровністю. Це одні з найспокійніших людей нашого часу. У 25,7% респондентів спокій переважає над дратівливістю. В 20% опитаних наявна дратівливість і у 2,9% дратівливість вище середньої, тобто неприємності викликають у них гнів і обурення. Серед опитаних студентів осіб із високою дратівливістю, «вибухонебезпечних» і гарячкових немає.

Узагальнено результати методики вимірювання рівня тривожності Дж. Тейлора (адаптація Т. А. Немчина). Високий рівень тривожності виявлено у 17 (48,6%) опитаних, середній із тенденцією до високого – у 40,0%, середній із тенденцією до низького – у 11,4% осіб.

За результатами вимірювання тривожності зауважимо, що майже у половини досліджуваних осіб спостерігається висока тривож-

ність. Тривожність як стан у нормі переживається кожною здоровою людиною у випадках, що передбачають негативні результати. Цей стан виникає, коли індивід сприймає певні подразники чи ситуацію як таку, що містить актуально і потенційно елементи загрози, небезпеки, шкоди. Ю. Ханін акцентує, що тривога як стан – це реакція на різні стресори, яка характеризується різною інтенсивністю, мінливістю у часі, наявністю усвідомлювальних неприємних переживань, напруги, стурбованості, хвилювання і супроводжується вираженою активізацією вегетативної нервової системи.

Висновки. Досліджуючи особливості емоційних переживань серед представників студентської молоді, максимальну оцінку задоволеності життям отримали лише 8,6% респондентів. Загалом оцінка вища середньої у більшості опитаних (54,3%). Рівень «щастя» вище середнього спостерігається у майже половини досліджуваних (48,6%). Майже половина опитаних (45,7%) має високу стресостійкість, решта (54,3%) – середню. У 28,6% респондентів спостерігається висока і вище середньої соціальна й особистісна ідентичність свого здоров'я. У 22,9% опитаних осіб наявна дратівливість.

Перспективи подальших досліджень полягають у віднайденні взаємозв'язків між індивідуальними особливостями емоційних переживань, на основі цього – окресленні шляхів формування стресостійкості.

1. Сельє Г. Стресс без дистресса / Ганс Сельє; пер. с англ. URL: http://bookz.ru/authors/sel_e-gans/distree/page-2- distree.html
2. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. *Эмоциональный стресс*. Л.: Лениздат, 1970. 202 с.
3. Бодров В. А. Роль личностных особенностей в развитии психологического стресса. *Психические состояния: хрестоматия*. СПб.: Питер, 2000. 151 с.
4. Борневассер М. Стресс в условиях труда. *Психические состояния: хрестоматия*. СПб.: Питер, 2000. 459 с.
5. Водопянова Н. Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. 336 с.
6. Наугольник Л. Б. Індивідуальні особливості поведінкової активності керівників ОВС в стресових умовах. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія психологічна. Львів: ЛьвДУВС, 2014. Вип. 2. С. 45–55.
7. Психотерапия рака. URL: http://bmod.by/index.php?option=com_content&view=article&id=24:2012-12-12-13-18-37&catid=11:2011-01-09-12-47-11&Itemid=38
8. Роттенберг В. Сновидения, гипноз и деятельность мозга. URL: http://royallib.ru/read/rotenberg_vadim/snovideniya_gipnoz_i_deyatelnost_mozga.html#20480
9. Колберт Д. Смертельные эмоции; пер. с англ. М.: Триада, 2009. 304 с.

Bagriy V. V. Influence of stress is on the emotional experiencing of student young people

Done review of scientific literature on the effects of emotional experiences stress and stress for problems with the physical human diseases. Analyzed the psychological characteristics of emotional experiences in the life of students and individual characteristics of behavioral activity in stressful conditions. Outlined ways to influence the personality of Representatives students to enhance their personal and physical health, increased stress.

As college students is a socially differentiated socio-demographic community, which are inherent specific physiological, psychological, cognitive, cultural, educational and other properties, which was the driving force behind the emergence euromaidan, it is advisable to consider the empirical study of emotional experiences is this category.

Student youth is a specific community, and its essential characteristics and features as opposed to the older generations and age groups in a state of formation and development. Emotional distress and behavioral activity largely depends on cognitive processes, ways of thinking and assessing the situation, knowledge of own resources, the degree of expression of skills management and regulation of stress. And in this lies an understanding of why the conditions of and behavior in stressful situations one person different from the behavior of another person in the same circumstances.

Стаття надійшла 17 грудня 2018 р.

УДК 351.74(477):159.99

**В. А. Бондаренко,
С. С. Єсімов,
М. В. Ковалів**

ПОНЯТТЯ СТИЛЮ У ПРОФЕСІЙНОМУ СПІЛКУВАННІ КЕРІВНИКА ТЕРИТОРІАЛЬНИХ ОРГАНІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ

Розглянуто проблему стилю професійного спілкування керівника як індивідуальну стабільну норму комунікативної поведінки, що виявляється в службових відносинах і взаємодії, в прийомах і способах прийняття й реалізації рішень, психологічного впливу на підлеглих, вирішення службових конфліктів у діяльності керівника територіального органу Національної поліції. Запропоновано внести доповнення до нормативно-правового акта, що регулює діяльність психологічної служби в системі Національної поліції.

Ключові слова: *стиль професійного спілкування, керівник, територіальний орган, Національна поліція, психологія управління.*