

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД  
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

**Кафедра психології**

На правах рукопису

**МЕРКУЛОВ ЄВГЕНІЙ ОЛЕКСАНДРОВИЧ**

**ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПРАЦІВНИКІВ  
ОВС**

Спеціальність: 053 «Психологія»  
(код) (назва спеціальності)

Освітня програма Психологія  
(назва)

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра

Науковий керівник:  
**САМОЙЛОВ Олександр  
Єжиєвич,**  
доктор психологічних наук,  
професор




РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол засідання кафедри

№ 8 від 27.12.22

Завідувач кафедри

 Людмила ПРИСНЯКОВА  
(підпис) (Ім'я, ПРІЗВИЩЕ)

Дніпро, 2023

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД  
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

Кафедра психології  
Освітній ступінь магістр  
Спеціальність 053 «Психологія»  
Освітня програма Психологія

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри психології

 **Людмила ПРИСНЯКОВА**

«10» лютого 2023 року

**ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ  
МЕРКУЛОВА ЄВГЕНІЯ ОЛЕКСАНДРОВИЧА**

1. Тема роботи: «Особливості формування стресостійкості працівників ОВС».
2. Науковий керівник роботи: доктор психологічних наук, професор кафедри Самойлов Олександр Єжиєвич. Затверджені наказом вищого навчального закладу від «29» жовтня 2022 року № 4
3. Строк подання роботи на кафедру: 14.02.2023р.
4. Мета кваліфікаційної роботи: наукове обґрунтування та розробка психологічних шляхів виявлення особливостей стресостійкості співробітників ОВС.
5. Завдання кваліфікаційної роботи
  - визначити психодіагностичний інструментарій дослідження особливостей стресостійкості працівників ОВС;
  - емпірично дослідити прояв емоційної сфери у працівників ОВС;
  - розробити корекційну програму та рекомендації для керівників працівників ОВС;

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

№ з\п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1.	Вступ	Жовтень 2022 р.	виконано
2.	I Розділ	Листопад 2022 р.	виконано
3.	II Розділ	Грудень 2022 р.	виконано
4.	III Розділ	Січень 2023 р.	виконано
5.	Робота в цілому	Лютий 2023р.	виконано

Науковий керівник \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_ Олександр САМОЙЛОВ

Здобувач вищої освіти \_\_\_\_\_ Євгеній МЕРКУЛОВ

Дата видачі завдання 29.09.2022 р.

## АНОТАЦІЯ

Меркулов Є.О. Особливості формування стресостійкості працівників ОВС / Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр» за спеціальністю 053 Психологія (освітньо-професійна програма «Психологія»). ВНПЗ ДГУ, Дніпро, 2023.

### Зміст анотації

Актуальність теми дослідження проблеми стресу, яка останнім часом стала однією з найактуальніших у світовій психологічній науці та практиці. У наш час, з одного боку, зібрано значну кількість різнобічних досліджень різноманітних видів стресу – життєвого стресу, посттравматичного стресу, професійного стресу тощо, з іншого боку, багато авторів відзначають складність і в багатьох чому суперечливість, відсутність концептуально-методологічної розробки цього психофізіологічного феномену.

Існує досить велика кількість концепцій, моделей стресу як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників. Серед них когнітивна теорія психологічного стресу Р. Лазаруса, яка ґрунтується на позиції розгляду стресу з суб'єктивної точки зору крізь призму когнітивних процесів, концепція професійного стресу (А. М. Занковський, Т. Кокс, В. Skorpflug та ін. Таким чином, соціальна значущість даної проблеми, її недостатня емпірична вивченість, необхідність комплексного наукового вивчення психологічних особливостей стресостійкості працівників.

### Список публікацій здобувача:

1. Пріснякова Л. М., Меркулов Е. О. ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СПІВРОБІТНИКІВ ОВС (161 -166). The 13th International scientific and practical conference “Modern science: innovations and prospects” (September 18-20, 2022) SSPG Publish, Stockholm, Sweden. 2022. 327 р.

## ABSTRACT

Merkulov E.O. Peculiarities of the formation of stress resistance of employees of the Ministry of Education / Qualification work for obtaining an educational degree "master" in the specialty 053 Psychology (educational and professional program "Psychology". VNPZ DSU, Dnipro, 2023.

### Abstract content

The relevance of the research topic of the problem of stress, which has recently become one of the most relevant in global psychological science and practice. Nowadays, on the one hand, a significant number of versatile studies of various types of stress have been collected - life stress, post-traumatic stress, professional stress, etc., on the other hand, many authors note the complexity and in many respects the contradiction, the lack of conceptual and methodological development of this psychophysiological phenomenon .

There are quite a large number of concepts and stress models of both domestic and foreign researchers. Among them are the cognitive theory of psychological stress by R. Lazarus, which is based on the position of considering stress from a subjective point of view through the prism of cognitive processes, the concept of professional stress (A. M. Zankovsky, T. Koks, V. Skorpflug, etc.). Thus, the social significance of this problem, its insufficient empirical study, the need for a comprehensive scientific study of the psychological features of stress resistance of employees of the OBS led to the choice of the topic of the thesis.

### List of publications of the acquirer:

1. Пріснякова Л. М., Меркулов Е. О. ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СПІВРОБІТНИКІВ ОВС (161 -166). The 13th International scientific and practical conference “Modern science: innovations and prospects” (September 18-20, 2022) SSPG Publish, Stockholm, Sweden. 2022. 327 p.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>11</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....</b>	<b>14</b>
1.1 Особливості психічних станів в психолого-медичному аспекті.....	14
1.2 Класифікація психічних станів.....	18
1.3 Стрес в професійній діяльності.....	21
<b>1.4</b> Феномен інформаційного стресу.....	<b>37</b>
Висновки до розділу 1.....	50
<b>РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ АНАЛІЗУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СПІВРОБІТНИКІВ ОВС.....</b>	<b>52</b>
2.1 Специфіка діяльності працівників ОВС.....	52
2.2 Поняття стресу і стресостійкості співробітників ОВС.....	58
Висновки до розділу 2.....	65
<b>РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СПІВРОБІТНИКІВ ОВС.....</b>	<b>72</b>
3.1 Організація, методи та методики дослідження.....	72
3.2 Результати емпіричного дослідження.....	73
3.3 Результати дослідження за авторською анкетною.....	87
Висновки до розділу 3.....	107
<b>ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ .....</b>	<b>110</b>
<b>СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ .....</b>	<b>.....</b>
<b>ДОДАТКИ</b>	

## ВСТУП

Актуальність теми дослідження проблеми стресу, яка останнім часом стала однією з найактуальніших у світовій психологічній науці та практиці. У наш час, з одного боку, зібрано значну кількість різнобічних досліджень різноманітних видів стресу – життєвого стресу, посттравматичного стресу, професійного стресу тощо, з іншого боку, багато авторів відзначають складність і в багатьох чому суперечливість, відсутність концептуально-методологічної розробки цього психофізіологічного феномену.

Існує досить велика кількість концепцій, моделей стресу як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників. Серед них когнітивна теорія психологічного стресу Р. Лазаруса, яка ґрунтується на позиції розгляду стресу з суб'єктивної точки зору крізь призму когнітивних процесів, концепція професійного стресу (А. М. Занковський, Т. Кокс, В. Skorpflug та ін), соціально - психологічні теорії стресу (терміни: Д. Механік, Д. Дюрендор, Б.П. Дюренвенд та ін.) і багато інших.

Таким чином, соціальна значущість даної проблеми, її недостатня емпірична вивченість, необхідність комплексного наукового вивчення психологічних особливостей стресостійкості працівників ОВС зумовили вибір теми дипломної роботи.

**Мета й завдання дослідження.** *Метою* є наукове обґрунтування та розробка психологічних шляхів виявлення особливостей стресостійкості співробітників ОВС.

Для досягнення зазначеної мети поставлено такі **завдання**:

- 1
2. Визначити психодіагностичний інструментарій дослідження особливостей стресостійкості працівників ОВС.
3. Емпірично дослідити прояв емоційної сфери у працівників ОВС.
4. Розробити корекційну програму та рекомендації для керівників працівників ОВС.

**Об'єкт дослідження** – емоційна сфера працівників ОВС

**Предмет дослідження** – особливості формування стресостійкості працівників ОВС.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань було використано комплекс методів, зокрема такі:

*теоретичний:* аналіз наукової літератури з теми дослідження, логіко-психологічний аналіз (класифікація, систематизація, порівняння, узагальнення) – для розкриття психологічного змісту стресостійкості працівників ОВС.

*емпіричний:* опитування з використанням методик – «Діагностика стресового стану» (автор: К. Шрайнер) – для виявлення стресостійкості; опитувальник «Інвентаризація симптомів стресу» (Т. Іванченко та ін.) – для виявлення схильності до стресу; «Методика виявлення стресостійкості та соціальної адаптації» (Холмс і Рейз) – для виявлення ступеня стресостійкості; тест «Самооцінка психічних станів» (за Айзенком) - для виявлення психічних станів; «Нервово-психічна нестійкість» (розроблено в Ленінградській військово-медичній академії ім. С. М. Кірова) – для виявлення початкової стадії нервово-психічної нестійкості; опитувальник «САН» - для виявлення самопочуття, активності та настрою; «Тест на стресостійкість» (Розов В.І.) – для виявлення стресостійкості; «Опитувальник нервово-психічного напруження» (Немчин Т.А.) – для виявлення психічного напруження.

Отримані в ході дослідження дані обробляли методами математичної статистики (для порівняння емпіричних розподілів використовували порівняння зведених показників відносних частот) з подальшою якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням даних.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять: праці, присвячені вивченню психологічно емоційного вигорання фахівців (Акіндінова І.А., Бойко В.В., С. Васьківська, Водоп'янова Н.Є., Маслач К., Орел В. Є., Ронгинская Т.И., Скугаревская М.М., Трунов Д.В.); праці



присвяченні регуляції емоційного стресу (Розов В.І., Бодров В.А., Аболін Л.М., Вальдман А.В., Грінберг Д., Зильберман П.Б., Ильин Е.П., Китаев-Смык Л.А., Косицкий Г.И., Смирнов В.М., Лазарус Р., Мильман В.Э., Мясищев В.Н., Немчин Т.А., Сельє Г., Зильберман П.Б.); суб'єктивний підхід до управління стресом (Грінберг Д., Ієвлева С., Шаталова Т., Ксенофонтова Є.Г., Сельє Г.); праці присвячені особливостям формування емоційної стійкості (Аболін Л.М., Варданян Б.Х., Левитов Н.Д., Сельє Г.).

**Структура роботи** складається: із вступу, 3 розділів, висновків, списку використаної літератури, додатків, таблиць, малюнків.

## ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз психолого-медичної літератури щодо формування стресостійкості співробітників ОВС дає можливість:

А. Розкрити особливості формування стресостійкості в професійній діяльності через:

а) класифікацію таких факторів впливу як: - соціально-психологічні, - психологічна, - психофізіологічна –фізіологічна.

б) суб'єктивні та об'єктивні характеристики психологічного стану;

в) індивідуальні, особистісні і загально-психологічні характеристики стану співробітників ОВС .

Б. Розкрити зміст наукових досліджень через:

а) моделі стресу: - Мічиганська модель (і її варіанти), створена в Інституті соціальних досліджень Мічиганського університету (США); - модель професійного стресу (Дж. Ратт); -загальна модель професійного стресу (М. Дж. Смит).

б) види субсиндромів: - когнітивний, -емоційно-поведінковий, - соціально-психологічний, - вегетативний .

2. Визначення психодіагностичного інструментарію дало можливість розробити та практично використати план емпіричного дослідження, який спрямований на діагностику особливостей стресостійкості співробітників ОВС через виявлення: а) схильності до стресу; в) ступінь стресостійкості; г) психічні стани; г) початкову стадію нервово-психічної нестійкості; д) самопочуття, активності та настрою; е) психічної напруги.

Весь період життя людини - це час розвитку його самосвідомості і, відповідно, період побудови їм самоставлення до своєї гендерної ідентифікації. Прийняття на себе певної гендерної ролі «включає» процес саморегуляції (у тому числі, формування мотивації та психологічних рис) і моніторинг своєї поведінки і поведінки інших відповідно до матриці гендерної ролі.

Кожна гендерна роль супроводжується певним набором якостей, які є

відображенням існуючих стереотипів мужності і жіночності. Дослідження гендерних відмінностей стресостійкості співробітників ОВС дозволило зробити наступні висновки:

Стрес життя співробітників ОВС - це вид стресу, обумовлений тривалим комплексним впливом стресогенних факторів службової та общесоціальної сфер життєдіяльності співробітників і опосередкований їх індивідуальними й особистісними характеристиками.

Основними характеристиками стресу життя співробітників ОВС є: куммулятивна (здатність накопичуватися з віком); тривалість впливу; прямий зв'язок з появою і загостренням психосоматичних захворювань - «хвороб стресу».

- На інтенсивність стресу життя співробітників ОВС впливають дві групи факторів: службові та загальносоціальні. Службові фактори: загроза життю, службове навантаження, конфліктність, соціальне відношення, розчарування. Високий ступінь вираженості стресу життя обумовлена в першу чергу впливом факторів загроза життю, соціальне відношення, розчарування. Фактори службове навантаження і конфліктність є стабільно високими для всіх груп співробітників незалежно від гендерних відмінностей.

У групі загальносоціальних факторів виділяються: фактори «глобальні життєві зміни» і чинники «щоденні побутові проблеми». Фактор глобальних життєвих змін обумовлює високий стрес життя за рахунок інтенсивності впливу, що збільшує ризик виникнення психосоматичних захворювань. Фактори щоденних побутових проблем (взаємодія, відповідальність, економічний чинник, екзистенційний фактор, домашні турботи), набуваючи хронічного характеру, акумулюються і обумовлюють зниження адаптивних можливостей працівника ОВС.

. Індивідуально-психологічні та особистісні особливості співробітників ОВС, які виступають значущими умовами стресу життя (вікові особливості, психологічна стійкість до стресу, впевненість у собі, тривожність, стратегія

подолання стресу), опосередковують вплив стресогенних факторів їх життєдіяльності.

Впевненість у собі запобігає високу інтенсивність стресу життя і сприяє вибору впоратися стратегій поведінки при стресі.

. Стресостійкість жінок з числа співробітників ОВС вище стресостійкості чоловіків, що, швидше за все, пов'язано з меншим рівнем стресів, пов'язаних з професійною діяльністю.

Запропонований комплекс методів підвищення рівня стресостійкості співробітників ОВС, що включає різного роду тренінги та саморегуляцію є ефективним засобом профілактики впливу стресу.