

2. Бобровская М. Исследование взаимосвязи уровня тревожности со стратегией поведения в конфликте [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://studbooks.net>

*Полікарпова А. О., Підбуцька Н. В.  
м. Харків, Україна*

Національний технічний університет  
“Харківський політехнічний інститут”

### **СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ**

Стрес – неспецифічна реакція організму на різного роду подразники, будь це, зовнішні, тобто фізичні подразники, чи внутрішні – моральні, емоційні та подібні проблеми.

Стрес оточує нас кожного дня і майже все, що трапляється з нами – є стресом для нашого організму, та, залежно від рівня стресостійкості, ці стреси можуть залишитися непоміченими нами [1]. Загалом якщо розглядати стрес, як захисний механізм, яким взагалі він і являється, то в випадку, коли людина вміє справлятися з наслідками стресу та правильно інтерпретувати стресову ситуацію, тоді стрес відкриває свою позитивну сторону і допомога організму згрупуватися та використати всі свої ресурси для вирішення проблеми чи розв’язання ситуації, яка викликала даний стрес [3].

Стосовно стресу у різних вікових груп, то прояв стресу та його вплив на організм може залежати від віку індивіда, тобто в даній ситуації береться за основу більша кількість досвіду, краще сформована особистість, розвинутість та загально більш стабільний і стійкий психологічний стан у осіб старшого віку ніж у дітей та підлітків, та навіть в такій ніби очевидній ситуації не завжди складається так, адже вплив стресу, сила прояву та легкість виникнення залежить від захисних механізмів, лабільності чи ригідності психіки, загального психологічного стану та багатьох інших факторів. Загалом кожен індивід який являється частиною соціальної структури світу, стикається з великою кількістю тиску на себе, та великою кількістю вимог до себе, це і очікування іспитів, робота, заробітної плати, тощо, які сприймаються, як важлива частина життя без якої неможна існувати повноцінно, проблеми в сім’ї та з оточуючими, теж важлива ланка впливу на нервову систему та загальний стан індивіда, бо коли ми всі стикаємося з проблемами і в ситуації коли нам самим не вистачає сил їх вирішити, ми звертаємося за допомогою, до друзів та рідних, коли такої можливості немає, існує великий ризик

виникнення нервових розладів, комплексів та великої кількості інших проблем, що виникають під тривалою дією стресу на організм [2].

Стресостійкість – набір характеристик та рис, індивідуально притаманних кожній людині, що допомагають правильно оцінювати ситуації, та переосмислювати їх, щоб уникнути негативного емоційного впливу на організм. Якщо розглянути стресостійкість загалом, то вона є суто індивідуальною і її рівень залежить від певних характеризуючих рис людини.

Фактори стресостійкості:

- вік – від віку людини доволі сильно залежить її здатність до протистояння стресам, бо важливу частину стресостійкості грає вміння переосмислювання та розуміння ситуації з різних сторін, а це вміння приходить з досвідом, та це не завжди працює так, бо інколи люди навіть поважного віку, не змогли навчитися керувати своїми емоціями;

- темперамент, характер та його риси – даний фактор являються важливим, бо як ми знаємо кожна людина являється індивідуальністю та має індивідуальний склад характеру та певний набір притаманних йому рис, що формують їх темперамент. Так наприклад, флегматики, та сангвініки менше піддаються впливу стресів, флегматики через свою розсудливість, та вміння обдумувати детально, а сангвініки менше піддаються стресам, через притаманний їм позитив, та відкритість, бо вміння реагувати позитивно, та знаходити позитивне в кожній ситуації, значно зменшує вплив та шанс виникнення невромо напруження та стресу. Меланхоліки ж і холерики набагато більш піддаються стресу, перші через невміння шукати позитивні сторони, та надмірну вразливість, а другі, через часто надмірну емоційність, та імпульсивність реагують на стресові ситуації гостро та емоційно, що посилює вплив стресу;

- вміння розслаблятися - стрес може бути миттєвим, або може виникати під впливом тривалої нервової напруги на людину, тому вміння розслабитися та відволікти себе грає важливу роль, тому що зниження рівня нервової напруги зменшить ризик виникнення нових стресів та знизить рівень впливу вже існуючих на організм;

- емоційність – в більшій мірі вплив стресу та загалом його виникнення пов'язане з тим як ми реагуємо на ту чи іншу ситуацію, якщо реакція занадто емоційна, ще і викликає негативні емоції – це спровокує більш різку дію стресу через його підкріплення виникаючими емоціями [2, с. 150–183].

Стрес впливає на працездатність індивіда, значно знижуючи його когнітивні здібності, увагу та концентрацію людини, все це негативно відображається на трудовій та навчальній діяльності людини, що стосується підлітків, які однозначно більш вразливі до стресів, то такий

стан негативно вплине на навчальний процес учня [1, с. 140–145]. Під дією постійної емоційної напруги та стресів різко знизиться тяга до навчання, виникне роздратованість та агресивність, мало того, що це негативно відображається на навчанні та успішності учня, такий стан провокує виникнення нових стресових ситуацій, через розлад у відносинах з однолітками, друзями та сім'єю. Якщо підліток буде піддаватися довгий час нервовій напрузі та не зможе впоратись з цим станом, або хтось з оточуючих це не помінить і не спробує допомогти, то як наслідок можливі різного роду нервові розлади, повна апатія до навчання, зниження рівня самооцінки, бо учні знаходяться більшу частину часу в тісній штучній екосистемі класу і в цій екосистемі під стороннім впливом та тиском однолітків, може виникнути ситуація коли учень буде ще піддаватися критиці, що погіршить ситуацію і можливі такі наслідки, як прогулювання занять, різного роду сутички. Важливо ще те, що знаходячись в такому стані в тісному колективі, така людина невимушено здатна впливати на інших членів колективу, погіршуючи їх емоційний стан. Серед способів боротьби зі стресом можна відзначити, що важливу роль грає наше з вами сприйняття, тобто від того як ви сприймаєте ситуацію – залежить ваша на реакція на неї. Переосмисливши своє відношення та розуміння, можна уникнути великої частини стресів [1, с. 50–76].

### Список літератури:

1. Марищук В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В. Л. Марищук, В. И. Евдокимов – СПб., Сентябрь. – 2001. – С. 260
2. Психологія управлінської діяльності лідера : навч.-метод. посібник / О. Г. Романовський [та ін.] ; дар. О. Г. Романовський ; НТУ “ХПІ”. – Харків : НТУ “ХПІ”. – 2016. – С. 47
3. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы / В. А. Бодров – М., 1995. – С. 451
4. Підбуцька Н. В. Психологічне здоров'я як чинник гармонійного розвитку сучасної української молоді / Н. В. Підбуцька, О. М. Курявська // Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія. – 2011. – № 3. – С. 44–48