

29. McAdams, D. P. (1995). What do we know when we know a person? *Journal of personality*, 63 (3), p. 365–396.
30. Miranda, D., Claes, M. (2008). Personality features, music preferences and depression in adolescence. *International journal of adolescence and youth*, 14 (3), p. 277–298.
31. Pelletier, C. L. (2004). The effect of music on decreasing arousal due to stress: A meta-analysis. *Journal of music therapy*, 41 (3), p. 192–214.
32. Rentfrow, P. J., Gosling, S. D. (2003). The do re mi's of everyday life: the structure and personality correlates of music preferences. *Journal of personality and social psychology*, no. 84 (6), p. 1236–1256.
33. Rentfrow, P. J., Gosling, S. D. (2006). Message in a ballad: the role of music preferences in interpersonal perception. *Psychological science*, March, 17 (3), p. 236–242.
34. Rentfrow, P. J., Gosling, S. D. (2007). The content and validity of music-genre stereotypes among college students. *Psychology of music*, 35 (2), p. 306 – 326.
35. Rentfrow, P. J., McDonald, J. A., Oldmeadow J. A. (2009). You Are What You Listen To: Young People's Stereotypes about Music Fans. *Group processes and intergroup relations*, April 17, 12 (3), p.329-344.
36. Rentfrow P. J., Goldberg L. R., Levitin D. J. (2011). The structure of musical preferences: a FiveFactor model. *Journal of personality and social psychology*, June, 100 (6), p. 1139–1157.
37. Rentfrow, P. J., Goldberg, L. R., Stillwell, D. J., Kosinski, M., Gosling, S. D., Levitin, D. J. (2011). The song remains the same: a replication and extension of the music model. *Music perception*, 30 (2), p. 161–185.
38. Saarikallio, S., Erkkilä, J. (2007). The role of music in adolescents' mood regulation. *Psychology of music*, 35 (1), p. 88–109.
39. Saarikallio, S. (2008). Music in mood regulation: Initial scale development. *Musicae scientiae*, 12 (2), p. 291–309.
40. Sarkamo, T., Tervaniemi, M., Laitinen, S., Forsblom, A., Soinila, S., Mikkonen, M., Autti, T., Silvennoinen, H. M., Erkkilä, J., Laine, M., Peretz, I., Hietanen, M. (2008). Music listening enhances cognitive recovery and mood after middle cerebral artery stroke. *Brain*, March, 131 (pt3), p. 866–876.
41. Schäfer, T. (2016). The Goals and Effects of Music Listening and Their Relationship to the Strength of Music Preference. *Plos One*, March, 11(3), e0151634, 15 p.
42. Sloboda, J. A., O'Neill, S. A. (2001). Emotions in everyday listening to music. In: P. N. Juslin, J. A. Sloboda (eds.). *Music and emotion: Theory and research*. New York: Oxford University Press, p. 71–104.
43. Trehub, S.E. (2003). Musical predispositions in infancy: an update. In: I. Peretz, R. Zatorre (eds.). *The cognitive neuroscience of music*. New York, Oxford University Press, p. 3–20.
44. Van Goethem, A., Sloboda, J. (2011). The functions of music for affect regulation. *Musicae scientiae*, 15 (2), s. 208–228.
45. Werner, P., Swope, A. J., Heide, F. J. (2009). Ethnicity, music experience, and depression. *Journal of music therapy*, 46 (4), p. 339–358.
46. Zajenkowski, M., Goryńska, E., Winiewski, M. (2012). Variability of the relationship between personality and mood. *Personality and individual differences*, 52, p. 858–861.
47. Zawadzki, B., Strelau, J., Szczepaniak, P., Śliwińska, M. (1998). *Inwentarz osobowości NEO-FFI Costy i McCrae*. Adaptacja polska. Podręcznik. Warszawa: PTP, s. 7–34.
48. Zillmann, D. (1988). Mood management through communication choices. *American behavioral scientist*, January, 31 (3), p.327-340.

STRESS RESISTANCE OF POLICE OFFICERS DEPENDING ON TYPE OF TEMPERAMENT

Makarova O.

*Candidate of psychological sciences, senior lecturer at the Department of Pedagogy and Psychology
Kharkiv National University*

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ТИПУ ТЕМПЕРАМЕНТУ

Макарова О.

*кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри педагогіки та психології
Харківський національний університет*

Abstract

A set of interrelated research methods was used to solve the tasks, namely: theoretical - analysis of scientific literature and empirical - using psychodiagnostic techniques: O. Belov's temperament test "Temperament formula", M. Lüscher's color test, L. Sobchik's method of diagnostics of interpersonal relations.

The article considers the theoretical analysis of the literature on the relationship between stress and temperament, the levels of stress of police officers with different types of temperament for the effectiveness of psychological care are considered.

Successful activities of a specialist - a psychologist working in special conditions, require timely identification of persons with insufficient stress, to address issues of psychological assistance and timely psychoprophylaxis.

Анотація

Здійснено теоретичний аналіз поняття стресу та стресостійкості особистості. Розглянуто типологію темпераменту особистості. Визначено, що темперамент вважають вродженою властивістю людини, пов'язаних з особливостями його нервової системи. Зазначено, що корегувати власний темперамент важко, є доцільним враховувати індивідуальні особливості особистості при виборі службової діяльності в правоохоронних органах.

В статті розглянуто аналіз літератури щодо зв'язку стресу та темпераменту, розглянуто рівні стресостійкості працівників поліції з різними типами темпераменту для ефективності виконання службових завдань. Встановлено що сучасна наука для опису стресостійкості використовує різні дефініції. Багато в чому стресостійкість визначається темпераментом. Він грає в житті майбутнього правоохоронця, а в подальшому поліцейського, важливу роль. Люди з різним типом темпераменту по різному адаптуються до навчання зі специфічними умовами а в подальшому до професії, діяльність якої пов'язана із екстремальними умовами, одні стійкі до стресу, а інші уразливі для стресу.

Keywords: police officers, stress, stress resistance, efficiency, temperament, influence, negative factors.

Ключові слова: працівники поліції, стрес, стресостійкість, ефективність, темперамент, вплив, негативні фактори.

Постановка проблеми. У сучасному світі на людську психіку впливають потужні стресори та стресові потрясіння, до яких відносять екологічні лиха, військові конфлікти, міжособистісні конфлікти та багато інших стресових подій, що проникають у життя людини та потребують від неї певних дій щодо подолання негативних наслідків стресу. Велика кількість науковців, у своїх працях визначила, що стресостійкість має багатокомпонентну структуру, має різний ступінь вираженості та визначається силою збудження центральної нервової системи, рівнем стресу, особистісною тривожністю, самооцінкою, напрямками виходу зі стресових ситуацій та інш.

Успішності діяльності працівника поліції, в умовах стресових ситуацій, залежність від особистісних особливостей людини, вивчення взаємозв'язку погіршення діяльності під впливом стресу і схильності до тривоги, схильності до депресивних тенденцій, недостатньою мотивацією, в залежності від типу темпераменту індивіда розглядали в своїх працях такі науковці як К. Абульханова – Славська, О. Бандурка, О. Землянська, З. Левандера, І. Новікова, П. Сидоров, Я. Райковський та інш.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивчення стресостійкості присвячений ряд досліджень зарубіжних і вітчизняних авторів. Частина вчених вважають поняття «стресостійкість» синонімом поняття «емоційна стійкість». М. Дьяченко, Я. Рейковський пов'язують властивість емоційної стійкості з характеристиками темпераменту, які чинять певний вплив в основному на реактивність і силу емоційних переживань і проявів [3]. Стресостійкість визначається сукупністю особистісних якостей, що дозволяють людині переносити значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження (перевантаження), зумовлені особливостями професійної діяльності. Більш високий рівень стресостійкості відрізняє людей, в системі цінностей яких переважають так звані духовні цінності. Проблема-тикою стресостійкості займалися такі вчені як В. Бі-

лоус, Ю. Гиппенрейтер, В. М'ясищева, які займалися вивченням типів темпераменту та Л. Леві і Я. Стреляу, які вважали, що стресові фактори освітнього середовища погано позначаються на стані фізичного і психічного здоров'я особистості. Стресостійкість це непостійний феномен, тому його можливо самостійно розвивати та тренувати. Над цим феноменом працювали такі вчені як В. Авдєєв, Г. Акімов, Ю. Александровський. Дж. Веккер та інш [1,2].

Навчання у вищому навчальному закладі зі специфічними умовами навчання пов'язана з великими розумовими і нервово емоційними навантаженнями. Ця діяльність вимагає зміни звичного життєвого ритму, адаптації до нових методів і форм навчання. Сукупність несприятливих факторів у навчальній діяльності не залишилося без уваги таких вчених, як М. Акімова, Г. Гадреева і ін..

Про залежність успішності діяльності в умовах психічного стресу від індивідуальних особливостей особистості, вивчення зв'язку погіршення діяльності під впливом стресу і схильності до тривоги, схильності до депресивних тенденцій, надлишкової мотивації, говорять, роботи: З. Левандер, М. Франкенхойзер, Т. Стокфельта, Я. Рейковського. Внесок в розвиток темпераменту зробили такі вчені: Д. Брехт, Е. Кречмер, С.Лазарус, Е. Мілер, І. Павлов, В. Шелдон.

Мета статті - теоретичний аналіз проблеми стресостійкості особистості за різними типами темпераменту, а саме у працівників сучасної Української поліції, щодо впливу стрес-факторів, розглянути рівні забезпечення стресостійкості в екстремальних видах, якою є діяльність працівників поліції, в залежності від типу темпераменту особистості.

Виклад основного матеріалу. Вивченню стресостійкості присвячений ряд досліджень зарубіжних і вітчизняних авторів. Частина вчених вважають поняття «стресостійкість» синонімом поняття «емоційна стійкість». М. Дьяченко, Я. Рейковський пов'язують властивість емоційної стійкості з характеристиками темпераменту, які чинять пев-

ний вплив в основному на реактивність і силу емоційних переживань і проявів [3]. Стресостійкість визначається сукупністю особистісних якостей, що дозволяють людині переносити значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження (перевантаження), зумовлені особливостями професійної діяльності. Більш високий рівень стресостійкості відрізняє людей, в системі цінностей яких переважають так звані духовні цінності. Проблема стресостійкості займалися такі вчені як В. Білоус, Ю. Гиппенрейтер, В. М'ясищев, які займалися вивченням типів темпераменту та Л. Леві і Я. Стреляу, які вважали, що стресові фактори освітнього середовища погано позначаються на стані фізичного і психічного здоров'я особистості. Стресостійкість це нестійкий феномен, тому його можливо самостійно розвивати та тренувати. Над цим феноменом працювали такі вчені як В. Авдєєв, Г. Акімов, Ю. Александровський. Дж. Веккер та інші [1,2].

Навчання у вищому навчальному закладі зі специфічними умовами навчання пов'язана з великими розумовими і нервово емоційними навантаженнями. Ця діяльність вимагає зміни звичного життєвого ритму, адаптації до нових методів і форм навчання. Сукупність несприятливих факторів у навчальній діяльності не залишилося без уваги таких вчених, як М. Акімова, Г. Габдреева і ін..

Про залежність успішності діяльності в умовах психічного стресу від індивідуальних особливостей особистості, вивчення зв'язку погіршення діяльності під впливом стресу і схильності до тривоги, схильності до депресивних тенденцій, надлишкової мотивації, говорять, роботи: З. Левандер, М. Франкенхойзер, Т. Стокфельта, Я. Рейковського. Внесок в розвиток темпераменту зробили такі вчені: Д. Брехт, Е. Кречмер, С.Лазарус, Е. Мілер, І. Павлов, В. Шелдон.

Під час вирішення службових завдань поліцейським доводиться перебувати з навантаженням, яке характеризується великою стресогенністю, а саме значною кількістю стрес- факторів які мають як внутрішню так і зовнішню природу. В психофізіологічному напрямку стресостійкість розглядається як властивість особистості, що сприяє підтриманню функціональних резервів організму людини, збереженню здоров'я, продуктивної діяльності в екстремальних умовах. Дослідження закордонних та вітчизняних науковців вказують на багатофункціональний характер стресостійкості, визначають залежність протікання психологічних процесів від функціонування нервової системи, яка виконує домінуючу роль в організмі людини. З вищевикладеного бачимо, що актуальним є питання забезпечення високого рівня стресостійкості в екстремальних видах діяльності, якою є діяльність працівників поліції, підвищення якості та ефективності діяльності поліцейських.

Вивчення феномену стресу, та відповідно, стресостійкості у науковій літературі присвячено значну кількість робіт

В науковій літературі термін «стрес» використовується з 1936 р і запроваджено видатним канадським фізіологом Г.Сельє, який розробив загальну концепцію стресу як пристосувальної реакції організму на вплив екстремальних чинників. Звичайна популярність як самої концепції, так і її головного поняття пояснюється, тим, що з її допомогою легко знаходять пояснення багато явищ у повсякденному житті людини: реакції на виникаючі труднощі, конфліктні ситуації, несподівані події та ін. За класичним визначенням Г. Сельє, стрес є неспецифічною відповідною реакцією організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу, і ця відповідь є напруга організму, яка спрямована на подолання виникаючих труднощів і пристосування до збільшених вимог. Вчений називає стрес «загальним синдромом», тому що при його виникненні змінюється загальний стан організму [6].

Інтенсивні дослідження почалися після публікації робіт Г. Сельє у 50-х р. XX століття, і в них основна увага була приділена фізіологічним змінам в організмі під дією стресорів.

Формування особистості в соціумі базується на фізіологічному фундаменті, а саме залежить від властивостей нервової системи, які визначають темперамент людини, функціонування нервової системи залежить від того як протікають психічні процеси що виконують керівну роль в живому організмі. Особистості з різноманітним типом темпераменту мають розбіжності в емоційній стійкості, енергійності дій, темпі та інших динамічних особливостей психологічного життя людини, її поведінки та діяльності. в залежності від типу темпераменту люди по різному реагують на стрес та мають різний рівень стресостійкості [7].

Стресостійкість - системна динамічна характеристика, що визначає здатність людини протистояти впливу стресфакторів або справлятися з багатьма стресогенними ситуаціями, активно перетворюючи їх або пристосовуючись до них без шкоди для свого здоров'я і якості виконуваної діяльності [4].

Стресостійкість особистості являє собою сукупність особистісних якостей, які дають змогу людині переносити значні навантаження, будь то емоційні, інтелектуальні чи вольові, які обумовлені особливостями професійної діяльності.

Індивідуальна стійкість до стресу обумовлена певним симптомо -комплексом особистісних властивостей, що визначають особливості індивідуальних способів подолання стресових ситуацій на основі їх суб'єктивного образу [5].

Велика кількість видатних науковців в своїх роботах зазначала, що успішна діяльність в умовах психологічного стресу залежить від особистісних особливостей людини, розглядаючи погіршення діяльності під впливом стресу і схильності до тривоги, депресивних тенденцій, надлишкової мотивації, завищеному рівні вимог та інші.

З вищевикладеного можемо бачити, що існує залежність протікання психічних процесів від функціонування нервової системи, яка є домінуючою в системі живого організму.

Нестабільність та інтенсивність сучасного життя, стресові фактори професійної діяльності правоохоронної системи негативно відображаються на стані фізичного та психічного здоров'я працівників поліції, що призводить до зростання психічних та психосоматичних захворювань серед працівників поліції. Люди, які обрали професію поліцейського частіше перебувають в стресовому стані а ніж інші люди. Починаючи зі вступу у вищий навчальний закладі зі специфічними умовами навчання стресовим фактором є адаптація до навчального закладу, носіння форменого одягу, розклад дня, фізичне навантаження, стрійова підготовка, несення добового наряду, публічні виступи під час семінарських чи практичних занять і т.д.

На протязі усього періоду навчання у вищому навчальному закладі зі специфічними умовами навчання особистість стикається зі стресовими ситуаціями заліками, екзаменами, проходження практики та стажування на посаді. На випускному курсі стресовою ситуацією може бути написання та захист дипломної роботи, складання комплексних іспитів та призначення на посаду.

Розглядаючи темперамент мається на увазі значні психічні відмінності між людьми (розходження по глибині, інтенсивності та стійкості емоцій емоційної вразливості, енергійності дій, індивідуально – стійкі особливості психічного життя та інш). Саме темперамент визначає потенційну стресостійкість особистості. На характер реагування в стресових ситуаціях впливають особливості темпераменту особистості. Слабка нервова система, недостатня рухливість можуть призвести до неуспішної діяльності в екстремальних умовах

Проведені дослідження сучасних науковців щодо відокремленої проблеми дозволили визначити типи темпераменту та стресостійкості які пов'язані між собою та типи темпераменту і стресостійкості які непов'язані між собою. Після низки проведених досліджень, на етапі фахового навчання у вищому навчальному закладі зі специфічними умовами навчання, науковці припустили, що стресостійкість особистості може залежати від її виховання у дитинстві. Деяким сім'ям притаманні такі індивідуально психологічні якості як скромність, сором'язливість та небагатослівність. Тому було зроблено припущення, що сором'язливість є однією з причин стресу особистості. Було виявлено що виникнення стресу, під час навчання, відбувається під впливом значного учбового та фізичного навантаження. Але після певного часу відбувається адаптація до навчання у вищому навчальному закладі зі специфічними умовами навчання, молоді люди адаптуються до внутрішнього розкладу закладу, його специфіки і т.д., тому стрес фактори поступово зменшуються. Після закінчення закладу молодих фахівців призначають на посади, і на цьому етапі їхнього життя відбувається значний вплив стрес факторів на особистість.

Розглядаючи типи темпераменту та стресостійкість працівників поліції, науковцями виявлено високий рівень стресостійкості у осіб із халеристичним та сангвіністичним типами темпераменту.

Холерикам притаманні такі професії де є значущий людський фактор, важливо вміти встановлювати контакти і викликати прихильність до себе, насилу переносить одноманітну монотонну діяльність, швидко втомлюючись від неї, важко дається необхідність досконального вивчення якогось предмета або відточування потрібного досвіду. Висока стійкість до стресів дозволяє холерикам вдало працювати на посадах патрульних поліцейський, оперативними співробітниками карного розшуку, інспекторами ювенальної превенції, бути гарними керівниками структурних підрозділів.

Сангвініки активні, життєрадісні, врівноважені, висока працездатність, вміння довго зосереджуватися на завданні і легка переключення з одного завдання на інше, він добре стримує емоції, налаштований зазвичай добродушно і оптимістично, товариський. Стабільна працездатність, практично не залежить ні від зовнішніх, ні від внутрішніх чинників, дозволяє сангвінікам успішно реалізуватися в професії поліцейського, незалежно від її спеціалізації

Вони легко адаптуються до будь-якого графіку роботи, з готовністю приймають будь-які нововведення в службовій діяльності.

Меланхоліки досить замкнуті, спокійно переносять самотність. Швидко втомлюється від спілкування особливо з малознайомими особами, важко переносять невдачі, професійну діяльність обирають яка непов'язана з великою кількістю спілкування. Вони нелегко переносять часті форс-мажори і різні зміни, найменший стрес може сильно зашкодити їх працездатності. Служба в поліції, для меланхоліка, може бути в підрозділах кіберполіції, в групах моніторингу, штабі. Зовні його професія може сприйматися як монотонна діяльність, але є важливим, щоб вона була інтелектуальною і потребувала творчих здібностей.

Флегматика розглядають як найбільш стабільний та врівноважений тип нервової системи. Вони довго приймають рішення, їм потрібна стабільна спокійна обстановка, він дуже втомлюється від форс – мажорів та метушні, йому притаманні спокійна обстановка, порядок у всьому. Для цього типу темпераменту притаманні працездатність, він може довго і якісно виконувати будь-яку монотонну роботу, що вимагає ретельності. Незворушність флегматика корисна у правоохоронній системі у таких сферах діяльності, де потрібно холоднокровно проаналізувати ситуацію і прийняти рішення. Для них є важливим працювати за чітким графіком, з зрозумілим алгоритмом дій, чітко поставленими завданнями та встановленими строками їх реалізації.

Висновки і пропозиції. Отже, сучасна наука використовує різні тлумачення стресостійкості. Її розглядають як комплексну індивідуальну психологічну особливість, яка полягає у взаємозв'язку різних властивостей особистості, що призводить до взаємодії суб'єкта з навколишнім середовищем щодо різних умов життєдіяльності. В багатьох випадках стресостійкість визначається темпераментом. Він відіграє важливу роль в житті особистості. увага науковців до проблеми темпераменту,

його фізіологічній основі сприяли розвитку різних теоретичних концепцій.

Типи темпераменту особистості мають вплив на подолання стресу, в залежності який тип темпераменту має особистість буде залежить тривалість та інтенсивність впливу стрес – факторів на організм людини.

Щодо стресостійкості працівників поліції, то вона є багатокомпонентною структурою, визначається сукупністю певних психофізіологічних характеристик, а саме: самооцінкою, напрямками виходу зі стресу, силою збудження центральної нервової системи та ін.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Авдеев В.В. Психологические основы повышения эффективности деятельности работников ОВД в экстремальных ситуациях: учебное пособие. М.: ВЮЗИ МВД. 1988. С. 3–9.
2. Акимов Г.А., Лобастов О.С., Спивак Л.И. Некоторые вопросы организации психоневрологической помощи во время Великой Отечественной

войны. Военно-медицинский журнал. 1985. №11. С. 18–21.

3. Гиппенрейтер, Ю.Б. Психология индивидуальных различий: уч.пос. // Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романов. М.: ЧеРо, 2000. 780 с.

4. Загальна психологія: підручник для студентів ВНЗ / О.В.Скрипченко, Л.В., Долинська, З.В.Огороднійчук та ін. К.: Либідь, 2005. 464 с.

5. Ничкало Н. Психологія для всіх і для кожного. Педагогіка і психологія професійної освіти : наук.-мет. журнал. 2009.№ 6. С. 197 - 202.

6. Ковальчук З. Я. Психологічний аналіз міжособистісної взаємодії вчителя із старшокласниками : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 “Педагогічна та вікова психологія” / Зоряна Ярославівна Ковальчук. Х., 2006. 20 с.

7. Олійник О. О. Психологічний аналіз понять емоційної, психологічної та стресостійкості. Вісник Харківського університету. Харків. 2004. № 617. С. 96-100.