

Таблица 1 – Достоверно значимые различия в субъективном благополучии спортсменов-легкоатлетов и студентов, не занимающиеся спортом

Исследуемое различие между спортсменами и студентами, не занимающиеся спортом, по параметрам	Значение <i>U</i> -критерия Манна Уитни	Критическая точка при $p = 0,05$	Значимость различий
Субъективное благополучие	757,5	1 486	Значимы при $p \leq 0,01$
Эмоциональное благополучие	901		Значимы при $p \leq 0,01$
Экзистенциально-деятельностное благополучие	780,5		Значимы при $p \leq 0,01$
Эго-благополучие	717,5		Значимы при $p \leq 0,01$
Гедонистическое благополучие	1 603,5		Не значимы
Социально-нормативное благополучие	934		Значимы при $p \leq 0,01$

Таким образом, спортсменам-легкоатлетам в большей степени присущи следующие характеристики: высокая жизненная удовлетворённость, позитивное отношение к себе и к окружающему миру, способность справляться с переживаниями, которые могут встретиться в жизни, способность делать все возможное для достижения своих целей, получение удовольствия от своих успехов, уважение и разделение общепринятых ценностей и моральных норм. Это может говорить о том, что регулярные физические упражнения, занятие спортивной деятельностью способствуют улучшению благополучия личности.

Следовательно, можно предположить, что спорт может быть эффективным инструментом для повышения субъективного благополучия не только у спортсменов, но и у людей, ведущих активный образ жизни в целом. Это может означать, что включение физической активности в повседневную рутину может способствовать улучшению уровня удовлетворенности жизнью и внутреннему ощущению счастья.

Литература

1 Троцук, И. В. Субъективное благополучие – качество жизни или счастье? / И. В. Троцук, К. И. Королева // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2020. – № 9. – С. 57–62.

2 Соколова, М. В. Шкала субъективного благополучия / М. В. Соколова. – Ярославль : НПЦ «Психодиагностика», 1996. – 11 с.

3 Донцов, В. В. Роль, значение и особенности мотивации в спортивном ориентировании / В. В. Донцов, Т. Н. Мостовая, М. А. Соломченко // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2021. – № 3. – С. 103–112.

УДК 159.913:159.944.4-057.4:364.4

Е. А. Теленёва

СПЕЦИФИКА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СПЕЦИАЛИСТОВ ПОМОГАЮЩИХ ПРОФЕССИЙ

В данной статье представлен теоретический анализ работ авторов по проблеме стресса и стрессоустойчивости и результаты, полученные в процессе эмпирического

исследования стрессоустойчивости у специалистов помогающих профессий на выборке из 42 человек в возрасте от 22 до 57 лет на основе диагностического инструментария: методики на стрессоустойчивость Ю. В. Щербатых.

Современная жизнь неизбежно и практически постоянно сталкивает нас со стрессами и переживаниями, поэтому в наши дни невозможно быть успешным без умения избегать стрессовых ситуаций или противостоять им. В своей деятельности специалисты помогающих профессий постоянно сталкиваются со стрессом. Эффективность их работы определяется не только профессиональными знаниями и навыками, но и важными качествами с профессиональной точки зрения, включая устойчивость к стрессу. С одной стороны, специалист вовлечен в экстремальное пространство профессиональной деятельности, что требует от него стрессоустойчивости, а с другой – недостаточное внимание уделяется её развитию [1].

Несмотря на теоретическую разработанность проблемы «стресса», в психологической науке на сегодняшний день нет единого понимания содержания и определения стрессоустойчивости. В социально-психологическом исследовании по формированию стрессоустойчивости Ли Канг Хи дал следующее определение «стрессоустойчивость – психофизическое состояние человека, обеспечивающее оптимальную адаптацию к экстремальным условиям, позволяющее решать возложенные на него служебные и бытовые задачи без потерь, то есть находясь в состоянии психофизического равновесия» [2].

Стрессоустойчивость включена в число наиболее важных личностных характеристик у специалистов помогающих профессий. По результатам ряда социально-психологических исследований среди специалистов, а также с учетом специфики объектов их деятельности именно стрессоустойчивость необходима для поддержания их психического здоровья. Другими словами, стрессоустойчивость – это способность противостоять стрессу. Для этого специалисту нужны такие качества, как умение переключать и контролировать свои эмоции, самоконтроль и физическая подготовленность [3].

Для таких людей стрессовые ситуации обусловлены, главным образом, спецификой деятельности и спецификой рабочего объекта (клиента). Специалисты, которые находятся в состоянии стресса, склонны проявлять неадекватное поведение с потерей самоконтроля и резкими эмоциональными формами реакции на ситуацию. А поскольку такое поведение запрещено стандартами их работы и невозможно реагировать на эмоции, можно говорить о тенденции к длительному стрессу (дистрессу).

Поэтому развитие стрессоустойчивости у специалистов помогающих профессий является важным, поскольку работа с людьми и их эмоциональными проблемами может быть очень нагружающей и требовать высокой степени самоконтроля и эмоциональной устойчивости. В данной области специалисты часто сталкиваются с тяжелыми ситуациями, которые могут вызывать стресс, эмоциональное выгорание и усталость. А стрессоустойчивость помогает специалистам сохранять спокойствие и профессионализм в сложных ситуациях, эффективно решать проблемы и конфликты, а также поддерживать эмоциональное равновесие как для себя, так и для своих клиентов. Кроме того, способность к контролю над своими эмоциями и стрессом позволяет специалистам эффективно общаться с клиентами, устанавливать доверительные отношения и оказывать необходимую поддержку.

Таким образом, развитие стрессоустойчивости у специалистов помогающих профессий является ключевым аспектом их профессиональной деятельности, который способствует повышению качества услуг и успешному выполнению профессиональных обязанностей.

Для определения уровня стрессоустойчивости было проведено эмпирическое исследование с использованием методики Ю. В. Щербатых для выявления уровня стрессоустойчивости у специалистов помогающих профессий. В качестве респондентов выступили специалисты Рогачевского районного социально-педагогического центра в возрасте 22–57 лет. Выборка исследования составила 42 человека.

При обработке данных, полученных в ходе исследования по методике Ю. В. Щербатых, были выявлены следующие результаты (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты анализа методики на стрессоустойчивость у специалистов помогающих профессий по методике Ю. В. Щербатых

Уровень стрессоустойчивости	Количество	
	человек	%
Устойчивость к стрессу	12	29
Нормальный уровень стресса	22	52
Повышенная чувствительность к стрессу	8	19
Итого	42	100

В таблице представлены результаты, где респонденты распределились по уровням стрессоустойчивости на три группы: с устойчивым уровнем стресса, нормальным уровнем стресса и повышенной чувствительностью к стрессам.

Результаты анкетирования, представленные в таблице 1, показали, что у 52 % (22 человека) выявлен нормальный уровень стрессоустойчивости. Специалисты помогающих профессий со средним уровнем стрессоустойчивости переживают острые моменты без паники, могут трезво оценивать ситуацию, анализировать её и находить выход. Они дольше приходят к пониманию, что находятся в состоянии стресса, или не сразу осознают, как завершить стресс-реакцию, но тем не менее такие люди умеют управлять своим состоянием и не копят хронический стресс.

У 29 % (12 человек) был выявлен высокий уровень стрессоустойчивости. Такие специалисты обладают способностью эффективно справляться с различными стрессовыми ситуациями, сохраняя при этом психологическое равновесие и продуктивность. Люди с высоким уровнем стрессоустойчивости обычно чувствуют себя более спокойно, уверенно и контролируют свои эмоции в стрессовых ситуациях. Они могут быстро адаптироваться к изменяющимся обстоятельствам, сохраняя ясность мысли и способность принимать решения. Такие люди обычно лучше справляются с высокими нагрузками и стрессом, сохраняя продуктивность и эффективность в работе или личной жизни. Они могут использовать стресс как стимул для роста и развития, а не как препятствие.

Повышенная чувствительность к стрессу выявлена у 19 % (8 человек). Она выражается в отсутствии у специалистов адекватной оценки ситуации и эффективных стратегий преодоления стрессогенных ситуаций. Люди с низким уровнем стрессоустойчивости могут быстро терять контроль над своими эмоциями, испытывать чувство беспомощности, тревоги и неспособности справиться с проблемами. Они реагируют на стрессовые ситуации более интенсивно и эмоционально, чем другие люди. Это может проявляться в усилении негативных эмоций (тревога, раздражение, страх), физических проявлениях (головная боль, бессонница, повышенное артериальное давление) или в поведенческих изменениях (избегание ситуаций, увеличение потребления вредных привычек).

На основании результатов исследования можно увидеть, что большинство респондентов – 52 % – обладают средним уровнем стрессоустойчивости, 29 % имеют высокий уровень стрессоустойчивости, а 19 % – низкий.

Таким образом, можно сказать, что большинство специалистов имеют высокий уровень стрессоустойчивости, что говорит об их профессионализме и способности эффективно справляться с вызовами и трудностями своей профессии. Высокий уровень стрессоустойчивости у специалистов помогающих профессий может свидетельствовать об их готовности к работе в сложных ситуациях, способности сохранять спокойствие

и эмоциональное равновесие, а также гибкости и адаптивности в решении проблем. Такие специалисты могут быть более успешными в своей деятельности, обеспечивая высокое качество услуг и поддержку для своих клиентов. Кроме того, высокий уровень стрессоустойчивости может способствовать улучшению отношений с клиентами, повышению доверия и эффективности взаимодействия.

Литература

1 Маклакова, В. Б. Связь стрессоустойчивости и агрессивности у работников социальной сферы / В. Б. Маклакова // Вестник экспериментального образования. – 2016. – № 6 (9). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/svyaz-stressoustoychivosti-i-agressivnosti-u-rabotnikov-sotsialnoy-sfery>. – Дата доступа: 24.04.2024.

2 Катунин, А. П. Стрессоустойчивость как психологический феномен / А. П. Катунин // Молодой ученый, 2012. – № 9 (44). – С. 243–246.

3 Воронцова, М. В. Профилактика и преодоление профессиональной деформации специалистов социальной работы / М. В. Воронцова. – Таганрог : Изд-ль А. Н. Ступин, 2013. – 272 с.

УДК 159.9.07

В. А. Филипенко

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАЩИТЫ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

В статье рассмотрены различные научные подходы к пониманию феномена психологических защит. Также описаны результаты эмпирического исследования, целью которого было изучение психологических защит личности в юношеском возрасте. Исследование проводилось с помощью методики «Индекс жизненного стиля». В исследовании принимали участие студенты и старшеклассники (132 человека).

В настоящее время проблема защитного поведения личности в обществе является довольно актуальной. Многие авторы делали попытки понять и объяснить феномен психологических защит: З. Фрейд, А. Фрейд, Р. С. Лазарус, Р. Перз, Р. Плутчик, П. Ф. Келлерман, Р. М. Грановская, И. М. Никольская, Б. Д. Карвасарский, Е. С. Романова, В. М. Ялтонский, О. Н. Арестова, Н. В. Калинкина, Ф. В. Басин, Л. Д. Демина, В. А. Штроо и многие другие. Каждый ученый стремился по-своему объяснить понятие психологической защиты, классифицировать ее виды по своему основанию.

Понятие «психологическая защита» было предложено в 1894 г. З. Фрейдом в работе «Защитные нейропсихозы». Позже З. Фрейд заменил термин «психологическая защита» на термин «вытеснение», а в 1926 году в приложении к работе «Торможения, симптомы и тревожность» он вернулся к старой концепции защиты, введя наряду с вытеснением специальные обозначения для других механизмов защиты.

По мнению З. Фрейда, защита регулирует индивидуальное поведение и определяет взаимоотношения в конфликте между сознанием и бессознательным. Сознание воздействует на бессознательное при помощи вытеснения, что оберегает его от неприемлемых инстинктивных влечений. Бессознательное воздействует на сознание посредством механизмов защиты, которые трансформируют влечения в формы, приемлемые для реализации в поведении. Функцией защиты является ослабление противоречий и сохранение сознания от неприемлемых инстинктивных влечений [1, с. 6].