

Кудинова М.С.

методист, преподаватель колледжа

Коммунальное высшее учебное заведение «Хортицкая национальная учебно-реабилитационная академия» Запорожского областного совета

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У УЧЕНИКОВ УЧЕБНО-РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Современный этап развития украинского государства характеризуется значительными политическими, социальными, экономическими и культурными преобразованиями (в частности в сфере информационной, технологической, морально-ценностной), а также постоянным воздействием на человека стресс-факторов. При этом основной проблемой является не само влияние стресс-факторов (поскольку существование человека невозможно без них), а их разнообразие по природе происхождения, продолжительности и интенсивности воздействия, специфике реакций [2; 4; 5].

К стресс-факторам, которые наиболее распространены в современном обществе, можно отнести:

- постоянное переживание человеком ситуаций успеха или неудач;
- интенсивность / увеличение нагрузок, перегрузок в профессиональной деятельности;
- состояние напряженной борьбы или острого соперничества;
- наличие межличностных и личностных проблем;
- необходимость быстрого реагирования в сложных жизненных ситуациях;
- ограниченность ресурсов личности и т. п.

По данным научных исследований, последствия стрессогенности проявляются в повышенной тревожности, фрустрированности, раздражительности, эмоциональном напряжении, усталости, частых головных болях, бессоннице, «синдроме эмоционального выгорания». Такое количество стрессогенных и психотравмирующих факторов приводят к стрессу, что негативно влияет на профессиональную и жизненную деятельность, благополучие и здоровье человека и может вызвать нервно-психические, психосоматические расстройства [1; 4].

В данной работе мы рассматриваем стресс с внешней и внутренней стороны. С внешней стороны стресс определяется как состояние,

обусловленное отрицательными обстоятельствами, условиями, в которых находится человек. С внутренней стороны стресс определяется как неспецифическое физическое и психологическое самочувствие, возникающее в результате внешнего негативного воздействия.

Мы согласны с мнением А. Полищук о том, что «проблемы, которые вызывают стресс разные, но организм реагирует на них одинаковыми биохимическими, физиологическими изменениями». Это доказывает, что возникновение стресса зависит не столько от объективных условий стрессовой ситуации, сколько от субъективных характеристик человека и отношение к тому, что происходит [3].

Итак, непрерывные меняющиеся условия социальной среды и их последствия на жизнедеятельность человека обуславливают необходимость формирования качества, которое повышает устойчивость психики к действию интенсивных внешних и внутренних раздражителей, то есть формирования стрессоустойчивости.

В связи с этим приобретает актуальность изучение стрессоустойчивости как свойства человека противостоять негативному влиянию внешних и внутренних факторов.

Сущность стрессоустойчивости раскрыта в работах Г. Андреевой, А. Баранова, Б. Величковского, А. Гурич, О. Джеджули, В. Корольчук, Ли Канг Хи, О. Лозгачовой, Г. Мигаль, Д. Морозова, С. Оя, О. Протасенко, Г. Ришко, В. Суботина, Т. Тихомировой, М. Хуторной, Т. Циганчук, М. Черпиты и др.

Большинство ученых объясняют стрессоустойчивость как комплексное качество (свойство) личности, которое характеризуется необходимой адаптацией к экстремальным условиям, обусловлено уровнем активации ресурсов организма и проявляется в показателях его функционального состояния и способности успешно осуществлять жизнедеятельность.

В работах В. Корольчук, А. Гурич, М. Черпиты, О. Джеджулы отмечается, что высокая стрессоустойчивость обеспечивает выполнение профессиональных обязанностей в экстремальных условиях, сохранение работоспособности и здоровья личности после воздействия экстремальных факторов внешней среды. В свою очередь, низкий уровень стрессоустойчивости, неспособность человека противодействовать стрессам, приводят к негативным последствиям в психической, социальной, профессиональной и поведенческой сферах – различных проявлений посттравматических стрессовых расстройств, суицидов и т. п. [1].

Определив сущность стресса и стрессоустойчивости, основные стресс-факторы и последствия стрессогенности, кратко рассмотрим, какие могут быть причины стрессов у учеников учебно-реабилитационных заведений.

В методическом пособии «Формирование жизненных навыков у выпускников школ-интернатов и в Программе школы социальной адаптации» сказано, что именно ученики интернатных и учебно-реабилитационных заведений зачастую находятся в состоянии психологического стресса. Объясняется это тем, что в таких заведениях позиция учащихся в значительной мере имеет «объектный» характер, о них заботятся, их обеспечивают всем необходимым. На фоне эмоциональных (ограниченность общения с семьей; деформация семейных связей; дефицит любви, ласки, внимания, замкнутость круга общения, жесткая регламентация времени; несформированное «Я», повышенное чувство тревожности, ощущение враждебности социума; закомплексованность, отсутствие свободы выбора), социальных (деформирован социальный опыт, социальная незащищенность после выхода из учреждений опеки, отсутствие материальной поддержки; гиперопека со стороны воспитателей, отсутствие социальных навыков собственной жизни, отсутствие навыков решения собственных проблем с официальными структурами, неспособность противодействовать негативному социальному влиянию) и экономических проблем (экономическая депривация, отсутствие личного пространства, постоянное пребывание в узком коммуникативном пространстве, отсутствие личных вещей) возникают стрессы.

В связи с этим, исследование природы стрессоустойчивости, путей и средств ее формирования, поддержания и сохранения у учеников учебно-реабилитационных заведений имеет актуальное значение для современной психологии.

Литература

1. Корольчук В. М. Обоснование организационной модели исследования стрессоустойчивости личности / В. М. Корольчук [Электронный ресурс] // Проблемы экстремальной та кризисной психологии : сб. науч. трудов. – 2010. – № 7. – С. 210-218. – Режим доступа : NUCZU.edu.ua>...7...обґрунтування організаційної моделі...

2. Мигаль Г.В., Протасенко О.Ф. Стрессоустойчивость человека-оператора. Методы повышения стрессоустойчивости / Г.В. Мигаль,

О.Ф. Протасенко [Электронный ресурс] – Режим доступа : http://www.khai.edu/csp/nauchportal/Arhiv/OIKIT/2008/OIKIT39/p_248-252.pdf.

3. Полищук О. Психологические компоненты стрессоустойчивости личности / О. Полищук [Электронный ресурс] – Режим доступа : <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/1348>.

4. Ришко Г.М. Психологические особенности развития стрессоустойчивости у научно-педагогических работников высших учебных заведений : дисс. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Ришко Галина Михайловна – К., 2014. – 255 с.

5. Чернева И.В., Захарова К.И. Психологические особенности стресса в период профессионального самоопределения студенческой молодежи в период обучения в вузе / И.В. Чернева, К.И. Захарова [Электронный ресурс] – Режим доступа : <http://uk.lib-ebook.com/41istoriya/1816126-1-udk-1599222-612176-psihologichni-osoblivosti-stresu-period-profesiynogo-samoviznachennya-studentskoi-molodi-period-navchan.php>.

Подкоритова Л.О.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри практичної психології та педагогіки
Хмельницький національний університет*

РЕФЛЕКСІЯ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНОЇ СФЕРИ І ДИХАННЯ

Рефлексія як пізнання людиною свого внутрішнього світу є невід'ємною частиною її життя. Вона тісно пов'язана зі здатністю до самостереження, яке можна вважати одним з рефлексивних механізмів і який особливо важливий для фахівців соціономічної сфери. Зокрема уміння спостерігати свої внутрішні стани – як психічні, так і фізичні є необхідним для психолога, оскільки розуміння себе дає можливість краще зрозуміти клієнта. Низка дослідників (О. Вознесенська, Л. Мова, О. Копитін, Б. Корт та ін.) вважають, що одним з найбільш важливих процесів для рефлексування психолога під час психологічної практики є дихання – як власне, так і клієнта, оскільки воно може використовуватися для діагностики актуального психічного стану клієнта під час психотерапії, а також для самодіагностики психотерапевта [1]. Наші дослідження за допомогою авторської методики «Малювання