

членів сім'ї до зловживань наркотиками, алкоголем, до аморальної поведінки, зумовлює зростання злочинності.

Таким чином, аналізуючи основні підходи вітчизняних і зарубіжних дослідників до вивчення проблем насильства в сім'ї та формування на цій основі узагальненої системи соціально-психологічних детермінант його виникнення. Така система детермінант, звичайно, не може претендувати на цілковиту повноту, однак вона буде корисною в подальших наукових розвідках, зможе слугувати основою гендерної практики вихователів у сфері запобігання сімейному насиллю.

Література

1. Блаклок Н. Насилие в семье: работа с нарушителями, общественностью и организациями. Обзор современной психиатрии. 2001. Вып. 2 (10). С. 33–39.
2. Головкін Б. М. Сімейно-побутові конфлікти в системі детермінації умисних вбивств і тяжких тілесних ушкоджень: Дис. канд. юрид. наук: 12.00.08. Харків, 2003. 218 с.
3. Дмитренко М. І., Тропін М. В., Власов П. О. Попередження насильства у сім'ї: Метод. рекомендації. Дніпропетровськ: Дніпропетровський. юрид. ін-т МВС України, 2001. 56 с.
4. Домашнє насильство в Україні: наук. Звіт. Правозахисники Міннесоти; С. Бенуелл, Е. Барклай, Е. Дьюбан, Р. Філліпс. США, 2000. 52 с.
5. Максимова Н. Ю., Мілютіна К. Л. Соціально-психологічні аспекти проблеми насильства: Навч.метод. посіб. Київ, 2003. 343 с.

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ЗАПОРУКА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

*В. Г. Боженко,
завідувач навчальної лабораторії кафедри психології,
асистент кафедри психології,
Донецький національний університет імені Василя Стуса*

У сучасних умовах на перше місце виступає проблема соціальної цінності людини, при цьому фізичне і психологічне здоров'я є однією з

найважливіших об'єктивних умов життєдіяльності особистості. Серед багатьох чинників, які визначають здоров'я, велике значення має психічна стійкість до стресових ситуацій. Високий рівень психічної стійкості до стресів є запорукою збереження, розвитку і зміцнення здоров'я і професійного довголіття людини.

У межах психологічної науки для опису здатності особистості зберігати адекватність психічного стану й ефективність діяльності у стресових умовах використовуються різні терміни: «стійкість особистості» (Л. І. Божович), «моральна стійкість» (В. Е. Чудновський), «психічна стійкість» (В. М. Генковська, М. Ф. Сікач), «психологічна стійкість» (С. А. Козлов), «нервово-психічна стійкість» (О. А. Матенюк, О. М. Охременко, І. В. Платонов) «стресостійкість» (О. А. Ахвердова, І. В. Боев). Слід зазначити, що вище перелічені поняття мають специфічні ознаки, проте ключовою для усіх є здатність особистості підтримувати оптимальну працездатність й ефективність діяльності в напружених ситуаціях, зберігати оптимальний психічний стан під час впливу різного роду негативних чинників.

Під терміном «стресостійкість» прийнято розуміти такі окремі його складові, як емоційна стійкість, стрес-резистентність, фрустраційна толерантність та ін. [1, с. 46]. Згідно з положеннями суб'єктно-діяльнісного підходу, які викладені в роботах К. Абульханової-Славської, Б. Ананьєва, Є. Клімова, О. Леонтьєва, психіка людини формується і виявляється у ході діяльності, яка розуміється як цілеспрямована, свідома, практично перетворююча активність людини по відношенню до зовнішнього світу та до самої себе. Включаючись у процес цілеспрямованої діяльності, людина набуває специфічні властивості та якості самоорганізації, саморегуляції, самоконтролю, які в свою чергу складають основу ефективного або неефективного функціонування в різних умовах, зокрема стресогенних [3].

З позиції системного підходу (В. Ганзен, Е. Генковська, В. Ільїн), стресостійкість є системою, яка включає певні компоненти та засіб їх організації, що відкриває можливості для дослідження різних параметральних характеристик щодо елементів даної системи. Даний підхід дозволяє розглядати стресостійкість також як елемент системи «особистість», в яку включені і в якій знаходяться у взаємозв'язку властивості, що утворюються в процесі життєдіяльності людини [5, с. 257].

Особистісний підхід у вивченні феномена стресостійкості передбачає аналіз особливостей когнітивної, емоційно-вольової, мотиваційної, характерологічної, темпераментальної, психомоторної сфер особистості в

контексті нестандартних, напружених ситуацій (В. Бодров, Л. Грімак, В. Небиліцин) [2].

Особливу увагу привертає концепція особистості В. Мерліна, зокрема його погляди на розуміння властивостей особистості, що характеризується узагальненим, відносно стійким та сталим відношенням свідомості до об'єктивної дійсності. Основні положення концепції дають змогу розглядати стресостійкість як багаторівневу систему взаємопов'язаних психологічних характеристик особистості, що демонструють відношення свідомості до зовнішніх та внутрішніх стимулів різної інтенсивності [1, с. 109].

Підсумовуючи вищевикладене, можна зробити висновок, що стресостійкість – це інтегративна властивість особистості, яка характеризується такою взаємодією низки емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності людини, які забезпечують оптимальне успішне досягнення мети діяльності в складній емоційно-значущій ситуації.

Аналіз низки досліджень з означеної проблеми показав, що існує взаємозв'язок стресостійкості з певними психологічними якостями, зокрема домінуючим локусом контролю [4]. Так, згідно класифікації Дж. Роттера особи, що мають внутрішній «локус» контролю за своєю діяльністю – «інтерналі» (упевнені в собі, ті, хто має надію лише на себе, не потребують зовнішньої підтримки), менше піддаються дистресу в екстремальних умовах при соціальному тиску, ніж «екстернали» із зовнішнім «локусом» контролю (непевнені в собі, потребують заохочення, болісно реагують на осудження та критику, більше покладаються на випадок, на долю) [1, с. 57].

Слід відмітити, що стресостійкість – це не єдина характеристика, що визначає схильність індивіда до стресу. Великий вплив на схильність до стресу може здійснити стиль життя людини. Деякі дії, звички можуть виступати джерелом додаткового стресу, наприклад переїдання, малорухливий спосіб життя, надмірне вживання алкоголю і т. д. У цьому випадку загальна опірність до дії стресових чинників у людини знижується і підвищується ймовірність виникнення дистресу.

У дослідженні А. Вейтц визначено 8 найпоширеніших ситуацій, які можуть мати стресогенний характер: 1) шкідливе оточення; 2) необхідність прискореної переробки інформації; 3) усвідомлена загроза; 4) порушення фізіологічних функцій (як результат хвороби, безсоння); 5) ув'язнення; 6) ізоляція; 7) груповий тиск; 8) остракізм (переслідування) [3, с. 89]. На

нашу думку, доповненням до цих ситуацій може бути прояв безсилля, неможливість змінити ситуацію, необхідність прийняття особливо відповідальних рішень, швидка зміна стратегії поведінки чи відсутність контролю за подіями. Крім способу життя на схильність людини до стресу впливає вибір способів боротьби зі стресом, зокрема вибір копінг-механізмів, що визначають успішність або неуспішність адаптації особистості до несприятливої ситуації.

Неабияке значення у ситуації подолання стресу та розвитку стресостійкості має наявність низки індивідуально-психологічних особливостей: толерантність, асертивність, ініціативність, прагнення до саморозвитку, комунікабельність, самореалізація, самопізнання і саморозвиток, здатність до досягнення цілей, безоцінне ставлення до людей, гнучкість і здатність змінювати відповідно до зміни обставин свою стратегію і тактику, власні способи вирішення завдань, що виникають у процесі життєдіяльності.

Таким чином, узагальнюючи вищевикладене, можна констатувати, що формування стресостійкості є неодмінною умовою для психологічного благополуччя особистості. Наростаючі навантаження, зокрема психічні, на нервову систему і психіку сучасної людини приводять до формування емоційної напруги, яка виступає одним з головних чинників розвитку різних захворювань. Варто усвідомлювати той факт, що шлях до психічного здоров'я – це шлях особистості, на якому важливим є пізнання особливостей своєї психіки, що дозволить не тільки зберігати та зміцнювати здоров'я, але і й роботи більш ефективним процес функціонування на різних етапах розвитку.

Література

1. Андреева А. А. Стресостійкість як фактор розвитку позитивного ставлення до навчальної діяльності у студентів. Орел. 2006. 141 с.
2. Васильева О.С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки. Москва. 2001. 352 с.
3. Галецька І. І. Психологічне здоров'я. Психологія Здоров'я: теорія і практика. Львів, 2006. 338 с.
4. Корнієнко О.В. Безпека життєдіяльності та підтримання психосоматичного здоров'я молоді: Монографія. Київ. 2004. 264 с.
5. Корольчук В. М. Чинники формування та розвитку стресостійкості особистості. *Проблеми загальної та педагогічної психології*: Збірник

наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПНУ.
2007. XII, ч.7. С. 252–261.

ПРОФЕСІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ І ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК ФАКТОРИ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я

І. В. Болотнікова,

*кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник,
Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України*

Поняття професійного здоров'я різними авторами тлумачиться по-різному. Деякі автори в рамках концепції активного забезпечення працездатності професійне здоров'я розуміють як властивість організму зберігати компенсаторні та захисні механізми, що забезпечують професійну надійність та довголіття фахівця під час його довготривалої роботи в нормальних або екстремальних умовах професійної діяльності. К. Г. Маклаков професійним здоров'ям вважає певний рівень характеристик здоров'я фахівця, що відповідає вимогам професійної діяльності та забезпечує її високу ефективність [5]. Р. А. Березовська розглядає професійне здоров'я як узагальнену характеристику здоров'я індивіда в конкретних умовах його професійної діяльності, а також як процес збереження і розвитку регуляторних властивостей організму, його фізичного, психічного та соціального благополуччя [1].

З метою підвищення працездатності як важливого параметру, що характеризує професійне здоров'я, необхідно вбачається активна робота компенсаторних процесів. С. А. Бугров визначає професійне здоров'я у вигляді схеми, яка містить в собі такі складові: функціональний стан фахівця, професійно-важливі якості, функціональні резерви, клінічний статус, біологічний вік. Професійне здоров'я через основні організаційні компоненти (високий рівень навчання і підготовки; надійність і безпека діяльності) взаємопов'язане з професійним довголіттям [4].

Ця схема є неповною, хоч і відображає системний підхід до вивчення професійного здоров'я. В ній не представлені такі чинники, як ставлення і задоволеність професією, психологічний вік, який поряд з біологічним, чинять вплив на структурні зміни професійного здоров'я. Фахівці професій типу людина – людина (педагоги, лікарі, соціальні працівники і т. ін.)