

Список использованных источников

1 Гильяшева, И.Н. Межличностные отношения ребенка / И.Н. Гильяшева, Н.Д. Игнатьева – М.: Фолиум, 1994. – 64с.

2 Евсеенкова, Ю.В. Проблемы формирования чувства отцовства / Ю.В. Евсеенкова // Материнство. Психолого-социальные аспекты (норма и девиация): материалы Всероссийской научной конференции, г. Иваново-Плес, 6-9 сентября 2002 г. – Иваново: Иван. Гос. Ун-т, 2002. – С. 11–13.

3 Отцовство // Сексологическая энциклопедия – Режим доступа : dic.academic.ru/dic.nsf/seksolog/597 – Дата доступа: 15.05.2019.

4 Коркина, Н.А. Отцовство в современной семье / Н.А. Коркина // Материнство. Психолого-социальные аспекты (норма и девиация): материалы Всероссийской научной конференции, г. Иваново-Плес, 6-9 сентября 2002 г. – Иван. Гос. Ун-т, 2002. – С. 117 – 124.

УДК 159.9:922.8:034-922.5

В. С. Трудкова

Научный руководитель: Е. В. Одинокина, старший преподаватель
УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»,
г. Гомель, Беларусь

ПРОБЛЕМА ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У ЛИЦ ТРУДОСПОСОБНОГО ВОЗРАСТА

Статья посвящена изучению проблемы жизнестойкости и стрессоустойчивости в трудоспособном возрасте. Раскрывается сущность жизнестойкости как социально-психологического феномена, особенности стрессоустойчивости.

Ключевые слова: жизнестойкость, стрессоустойчивость, трудоспособный возраст.

Жизнестойкость как актуальная тема и необходимое качество личности рассматривается с позиций постоянных перемен в жизни человека и необходимости адаптироваться к новым условиям и требованиям действительности. Факторы, способствующие изменению чувства безопасности и защищенности в сторону нарушения, приводят к трудным и стрессовым ситуациям, часто сопровождающим человека. Постоянный выбор личностью привычных, зачастую, ригидных и неконструктивных способов реагирования в трудных жизненных ситуациях, обусловленный стремлением к комфорту и безопасности, через некоторое время приводит к однозначности ее отношений с миром, к жизненному застою, ощущению собственного бессилия, превращению в жертву. В конечном счете такой человек говорит о бессмысленности существования. Его жизненные стратегии – конформизм, манипуляции, агрессия, аутоагрессия; главный жизненный стиль – виктимный, или стиль поведения жертвы. Выбор

жизнестойких стратегий, жизнестойкого стиля преодоления, напротив, говорит о смелости, мужестве, стимулирует человека, способствует постоянному самообновлению, экзистенциальному развитию, расширению своих представлений о мире и лучшему пониманию своих взаимоотношений с ним, то есть стимулирует способность к жизненному творчеству.

О феномене жизнестойкости и его значимости для человека много писал американский психолог С. Мадди. Категория жизнестойкости относится к тем показателям личности, которые позволяют расширить потенциал феноменологического поля адаптации личности. В настоящее время имеется большое число отечественных и зарубежных исследований, посвященных изучению жизнестойкости. Зарубежными психологами при изучении жизнестойкости преимущественно делается акцент на рассмотрении понятия жизнестойкости с точки зрения связи с адаптацией к стрессу, совладания со сложными жизненными ситуациями, психического и психологического здоровья (Д. Вильямс, С. Кобейса, С. Мадди, В. Флориан). Среди отечественных исследователей проблемой изучения жизнестойкости занимались такие ученые, как Л.И. Анцыферова, Е.В. Медведев, Д.А. Леонтьев, Т.В. Наливайко, В.Г. Никифоров, Р.М. Рахимова, С.Л. Рубинштейн и другие. Ряд авторов согласны в том, что отрицательное влияние стрессовых факторов, неумение справляться с трудностями могут привести к формированию разрушительных установок и неадекватных реакций (Б.Г. Ананьев, А.Г. Асмолов, Ф.Б. Березин, Г.В. Жарков, Л.С. Колмогорова, М.А. Одинцова).

Устойчивость к стрессу является важнейшим фактором сохранения нормальной работоспособности, эффективного контакта с окружающими и внутреннего баланса человека в эмоционально труднопереносимых, стрессовых условиях. При изучении стрессоустойчивости важно определить это понятие. Существует много определений стрессоустойчивости, в которых она определяется как: эмоциональная устойчивость, психологическая устойчивость, устойчивость личности, психофизиологическая устойчивость, моральная устойчивость, морально-психологическая устойчивость, эмоционально-волевая устойчивость [2].

Устойчивость можно рассматривать как функцию двух переменных: окружающей среды и внутренней структуры любой живой системы. В психологическом смысле устойчивость выражает функциональные особенности профессионально значимых психических процессов, качеств и свойств личности, а также степень адекватности психологической системы деятельности требованиям конкретных рабочих ситуаций. Стрессоустойчивость является сложным качеством личности. В нем объединен целый комплекс способностей, широкий круг разноуровневых компонентов. С.В. Субботин, основываясь на теории интегральной индивидуальности В.С. Мерлина, определяет стрессоустойчивость как индивидуальную психологическую особенность, заключающуюся в специфической взаимосвязи разноуровневых свойств интегральной

индивидуальности, результатом чего является биологический, физиологический и психологический баланс системы и адекватное взаимодействие субъекта с окружающей средой в различных условиях жизнедеятельности. В.Ф. Матвеев определяет стрессоустойчивость как общность личностных качеств, позволяющих личности переносить большие интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, которые обусловлены особенностями профессиональной деятельности. [3].

О.В. Лозгачева под стрессоустойчивостью понимает свойство человека, характеризующееся определенной степенью адаптации индивида к воздействию экстремальных факторов, как внутренних, так и внешних, в процессе жизнедеятельности, зависящее от уровня активации внутренних ресурсов организма и психики индивида. Б.Х. Варданян, определяет стрессоустойчивость, как свойство личности, создающее гармоническое отношение между компонентами психики в ситуации повышенной эмоциональной невыносимости и, тем самым, содействующее успешной жизнедеятельности [4].

Таким образом, стрессоустойчивость можно характеризовать как понятие, объёмлющее многие компоненты и учитывающее все вышеперечисленные факторы как интегративного свойства личности, обусловленное взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности, обеспечивающих оптимальное успешное достижение цели деятельности в напряжённой обстановке.

Понятие жизнестойкости рассматривается как личностный ресурс, помогающий обеспечить выносимый уровень эмоциональных реакций и снизить риски стресса; как интегральное психологическое свойство личности, развивающееся на основе установок активного взаимодействия с различными жизненными ситуациями; как интегральная способность к социально-психологической адаптации на основании динамики смысловой саморегуляции. Жизнестойкость проявляется в сложных ситуациях, трудностях и требует мобилизации его жизненных сил, личностных ресурсов для преодоления неблагоприятных обстоятельств жизни. Структурными компонентами жизнестойкости являются включенность, контроль и принятие риска. Степень выраженности компонентов жизнестойкости препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых.

Список использованных источников

1 Александрова, Л. А. К осмыслению понятия «жизнестойкость личности» в контексте проблематики психологии способностей / Л. А. Александрова // Психология способностей: современное состояние и перспективы исследований: материалы научной конференции, посвященной памяти В. Н. Дружинина. – М.: Институт психологии РАН, 2005. – С. 16 – 22.

2 Наливайко, Т. В. Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности: дис.... канд. психол. наук. – Челябинск, 2006. – 175 л.

3 Стецишин, Р. И. Личностно-психологические ресурсы жизнестойкости (на примере личности врача-клинициста): автореф. дис.... канд. пед. наук. – Краснодар: Краснодарский гос. ун-т, 2008. – 25 с.

УДК 316.613.432-057.87

К. С. Усович

Научный руководитель: С. А. Корзун, магистр психол. наук, старший преподаватель

УО «Белорусский государственный педагогический университет имени М.Танка», г. Минск, Беларусь

ПРОЯВЛЕНИЕ СТИЛЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ И АКЦЕНТУАЦИЙ ХАРАКТЕРА У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

В статье представлены результаты эмпирического исследования стилей психологической защиты и доминирующих типов акцентуаций характера у студентов, в том числе и в зависимости от половозрастных различий.

Ключевые слова: психологическая защита, акцентуация характера.

Период обучения в вузе является важной ступенью жизненного пути человека. Во время обучения в высшем учебном заведении повышаются информационные нагрузки, которые сопровождаются аритмичностью в работе, возникают проблемы, связанные с проживанием в общежитии, оторванностью от своей семьи и близких. Эти и другие факторы могут стать основой для возникновения трудных жизненных ситуаций, что ведет к возникновению состояния эмоциональной напряженности у студентов. Во многих случаях снятие напряжения происходит с помощью психологических защит. Как отмечается в современной научной литературе, психологическая защита как одно из неосознаваемых психических явлений определяет особенности восприятия, отношения и поведения человека в различных жизненных ситуациях.

В современной психологии защитные механизмы определяются как реакции, с помощью которой человек на бессознательном уровне защищает свои внутренние психические структуры и свое «Я» от тревожных проявлений, гнева, стыда, в том числе и в ситуациях конфликта или фрустрации.

Следует отметить, что индивидуальная защита личности тесно связана с характерологическими особенностями. Поэтому немаловажную роль в этом вопросе играют акцентуации характера. В психологии, под акцентуациями характера понимают чрезмерную выраженность отдельных черт характера;