

В период ранней юности, когда личность человека еще не до конца сформирована, но уже стремится к завершению этого процесса, особенно острым встает вопрос о ее ценностно-смысловой структуре. Ценностное самоопределение является основой личности. Данное понятие неразрывно связано с социальной средой, ее факторами, а также с личностными характеристиками человека. Одним из важнейших понятий, определяющих СЖО человека, является понятие цели, так как через целеполагание и целеустремленность реализуется смысл человеческой жизни.

Семья, как социальный институт, оказывает наиважнейшее влияние на процесс развития, формирования и становления личности ребенка на протяжении всей его жизни.

Было выявлено, что статистически значимыми различиями являются различия по двум исследуемым параметрам — материальному положению и значимости сферы увлечений. Важно отметить, что тип семьи влияет на систему ценностей старшеклассника. Вопросы о том, каким именно образом и от чего зависят данные показатели, могут стать темой дальнейшего изучения данной проблематики.

Список цитируемых источников

1. Красильников, И. А. Практикум: исследования экзистенциально-бытийной сферы личности : учеб. пособие / И. А. Красильников. — Саратов : СГУ, 2013. — 66 с.
2. Сопов, В. Ф. Морфологический тест жизненных ценностей / В. Ф. Сопов, Л. В. Карпушина // Приклад. психология. — 2001. — № 4. — С. 9—30.
3. Тематический философский словарь : учеб. пособие / сост. Н. А. Некрасова, С. И. Некрасов, О. Г. Садикова. — М. : МГУ ПС (МИИТ), 2008. — 164 с.
4. Хрестоматия по педагогической психологии : учеб. пособие для студентов / сост. А. Красило, А. Новгородцева. — М. : Междунар. пед. акад., 1995. — 416 с.
5. Шкилев, С. В. Смысло-жизненные ориентации как фактор социально-психологической адаптации студентов в процессе обучения в вузе : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / С. В. Шкилев. — Белгород, 2006. — 178 л.

УДК 159.9.075

А. В. Мартиновская

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи, Республика Беларусь

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ КАК КОМПОНЕНТ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ

Введение. В течение жизни каждому человеку приходится сталкиваться с различного рода психологическими проблемами, которые нередко оказываются связаны с нарушениями поведения, эмоциональной сферы, сферы межличностных отношений, психического здоровья в целом.

Как известно, психологические проблемы могут обостряться в кризисные периоды. Однако не все проблемы требуют оказания профессиональной помощи, со многими человек может справиться сам, обратившись к ресурсам собственной психики. Чтобы человек мог правильно их оценить и использовать, специалистам психолого-педагогического профиля необходимо передать имеющиеся знания, касающиеся сохранения и поддержания психологического здоровья личности, в рамках консультационной работы.

Основная часть. Проблеме стресса посвящают свои работы современные исследователи: А. А. Баранов [2], Л. М. Аболин [1], Д. Гринберг [4], В. Д. Небылицин [11]. Однако исследований, касающихся вопроса стрессоустойчивости и ее роли в психологическом здоровье, относительно немного.

В большом психологическом словаре дается следующее определение стрессоустойчивости в качестве синонима нервно-психической устойчивости: «Способность человека посредством саморегуляции и самоуправления противостоять отрицательным факторам внешней среды (в том числе экстремальным), не снижая продуктивности деятельности и не принося ущерба своему здоровью» [9].

Стрессоустойчивость является одним из компонентов психического здоровья, влияющим на продуктивность (успешность) деятельности. С. В. Субботин утверждает, что «стрессоустойчивость — комплексная индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в специфической взаимосвязи разноуровневых свойств индивидуальности, что обеспечивает биологический, физиологический и психологический гомеостаз системы и ведет к оптимальному взаимодействию субъекта с окружающей средой в различных условиях жизнедеятельности» [6, с. 244].

В настоящее время существует три основных направления, в рамках которых изучается проблема человеческого стресса. Первое направление представлено работами исследователей, придерживающихся позиций основоположника теории стресса Г. Селье, который разработал концепцию общего адаптационного синдрома, как реакции организма всех живых существ на воздействия внешней среды [5, с. 8]. Второе направление базируется на системном видении причин стресса, который выступает в качестве компонента

формирования пограничных нервно-психических расстройств и дезадаптации личности. Третий подход основывается на работах Р. Лазаруса и его видении природы стресса, а также способах совладания с ним, по которому стресс является двунаправленным: среда влияет на человека, и наоборот [5, с. 10].

Л. Ланг и Ю. А. Александровский указывали, что на формирование различных видов стресса оказывают влияние как специфичные для конкретной социальной категории стрессоры, так и соответствующие средовые условия. Например, при синдроме профессионального выгорания основным стрессогенным фактором является эмоциональное перенапряжение при работе с людьми. У студентов в качестве основного стрессогенного фактора выступает смена места учёбы и места жительства. Проблемы в любовных, дружеских, родственных отношениях, личностные изменения на фоне профессионального роста, проблемы быта, здоровья, смерти близких людей, приобретения животных выступают в данном качестве у людей из различных социальных групп в разные периоды жизни [8].

Основная индивидуальная характеристика содержания стресса — адаптация (стрессоустойчивость). Основой стрессоустойчивости считается способность человека к саморегуляции, т. е. управлению собственным психоэмоциональным состоянием. Данная способность зависит от множества факторов, как внешних, так и внутренних. К внешним относятся характеристики ситуации, в которую попал человек; к внутренним — эмоциональная устойчивость, соматическое здоровье, сила/слабость нервной системы, имеющийся личностный опыт человека и др. Согласно позиции А. А. Баранова, можно заключить, что «степень и мера устойчивости стрессу опосредована особенностями личностной организации (темперамент, характер, мотивация, установки, ценности) и уровнем развития операциональных характеристик как субъекта (стиль деятельности и поведения, познавательная активность, профессиональные способности и умения)» [2, с. 13].

Одним из основных способов совладания со стрессом является формирование продуктивных копинг-стратегий, которые включают в себя когнитивную оценку значимости события для личности, субъективную оценку ситуации, личностный смысл ситуации и путей ее разрешения. В целях развития стрессоустойчивости используют тренинги, направленные на развитие навыков саморегуляции (нервно-мышечная релаксация, аутогенная тренировка, коммуникативные тренинги (групповые варианты поведенческого и социально-психологического тренинга), тренинговые подходы, стимулирующие личностный рост, обучающие тренинги (совершенствование навыков, необходимых для профессий, где определяющим фактором является эффективность общения). С этой же целью используют методы и техники, которые определяются видом стрессовых воздействий: эмоционально-ориентированные (техники глубокого дыхания, тренинг прогрессирующей мышечной релаксации и техники визуализации), проблемно-ориентированные методы (тренинг уверенности в себе, управление временем, тренинг социальных навыков), когнитивные стратегии (техники изменения неадекватных суждений и нежелательных мыслей, тренинг инокуляции стресса).

В психологическую литературу понятие психического здоровья стало входить сравнительно недавно. Термин «психическое здоровье» был введен Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) и рассматривается как состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических явлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения и деятельности.

В психоанализе термин «психическое здоровье» понимается как способность «Я» управлять энергией своего тела, балансировать между Ид и супер-Эго. Э. Берн трактует проблему человека, его психического здоровья и нормального развития следующим образом: «Человек — это живая энергетическая система, напряжения которой вызывают желания, и задача человека — удовлетворять эти желания, не вступая в конфликт с самим собой, другими людьми и окружающим миром...» [3].

А. Маслоу подходит к проблеме психического здоровья с точки зрения полноты и богатства развития личности. Так, главным образом он писал о двух составляющих психического здоровья, первой из которых является стремление людей быть «всеми, чем они могут», а именно — развивать имеющийся в настоящий момент потенциал, преобразовывать его и реализовывать в процессе самоактуализации. Одним из важнейших условий самоактуализации, как считал А. Маслоу, является «нахождение» человеком самого себя. Для этого необходимо прислушаться к голосу импульса, а не к мнению окружающих людей. Второй составляющей психического здоровья является стремление к гуманистическим ценностям. Так, например, ученый считал, что человеку должны быть присущи такие качества, как спонтанность, автономия, принятие других, чувствительность к прекрасному, склонность к творчеству, чувство юмора, альтруизм. Он считал, что здоровый человек — это, прежде всего, человек, живущий в гармонии с самим собой и окружающим миром, не ощущающий внутреннего разлада, умеющий защитить себя, когда это необходимо, но первый не нападающий [10].

Определяющую роль в обеспечении здоровой психики отводит внешнему фактору С. С. Корсаков, а также особенностям взаимосвязи и взаимодействия личности с внешним миром. Душевные болезни, по его мнению, это не только дезинтеграция в протекании психических процессов, но и нарушения индивидуальности человека, утрата целостности, единства личности [7].

А. В. Никольский понимает термин «психическое здоровье» как некую итоговую функцию, объединяющую многие направляющие, стимулирующие и тормозящие факторы, которые обуславливают путь развития человека. К внешним факторам А. В. Никольский относит геофизические и социокультурные условия жизни в целом, к внутренним — особенности функционирования и жизнедеятельности организма и, прежде

всего, центральной нервной системы. Взаимодействие внешних и внутренних факторов, их диалектика порождают противоречия, компромиссом по отношению к которым и является рассматриваемый феномен психического здоровья [12].

Заключение. Стрессоустойчивость является интегральным качеством личности, основой успешного социального взаимодействия человека, характеризующееся эмоциональной стабильностью, низким уровнем тревожности, высоким уровнем саморегуляции, психологической готовностью к стрессу; это совокупность индивидуальных психологических свойств, выступающих в качестве базовых психологических механизмов коррекции стрессовых состояний. Также выделим, что понятие психического здоровья неизменно включает принятие себя, определение собственной индивидуальности, выстраивание собственной системы отношений с окружающим миром, что выражается в принятии собственной системы ценностей, определении личностного смысла. Таким образом, стрессоустойчивость является одним из важнейших свойств человеческой психики, которая позволяет сохранять состояние гомеостаза, обеспечивает эффективное взаимодействие человека с окружающим миром, а также позволяет регулировать психологическое и психическое состояние личности.

Список цитируемых источников

1. *Аболин, Л. М.* Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека : монография / Л. М. Аболин. — Казань : Казан. гос. ун-т, 1987. — 262 с.
2. *Баранов, А. А.* Психология стрессоустойчивости педагога: теоретические и прикладные аспекты : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07 / А. А. Баранов ; С-Петерб. гос. ун-т. — СПб, 2002. — 48 с.
3. *Берн, Э.* Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных [Электронный ресурс] / Э. Берн. — Режим доступа: https://books.google.by/books/about/%D0%92%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%B2_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%B8%D0%B0%D1%82%D1%80%D0%B8%D1%8E.html?id=uNo4DwAAQBAJ&redir_esc=y. — Дата доступа: 04.04.2020.
4. *Гринберг, Д.* Управление стрессом / Д. Гринберг. — М. ; СПб. ; Н.-Новгород ; Воронеж : ПИТЕР, 2002. — 480 с.
5. Психология стресса [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / сост. К. С. Карташова. — Режим доступа: http://ipps.sfu-kras.ru/sites/ipps.institute.sfu-kras.ru/files/publications/PSIHOLOGIYA_STRESSA.pdf. — Дата доступа: 25.05.2020.
6. *Катунин, А. П.* Стрессоустойчивость как психологический феномен / А. П. Катунин // Молодой ученый. — 2012. — № 9. — С. 243—246.
7. *Корсаков, С. С.* Общая психопатология / С. С. Корсаков. — М. : Лаборатория знаний, 2016. — 465 с.
8. *Кузнецова, Н. В.* История менеджмента / Н. В. Кузнецова. — Владивосток : Изд-во Дальневосточ. ун-та, 2004. — 216 с.
9. *Мещеряков, Б. Г.* Большой психологический словарь [Электронный ресурс] / Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко ; под общ. ред. Б. Г. Мещерякова. — Режим доступа: https://www.gumer.info/bibliotek_Vuks/Psihol/dict/19.php. — Дата доступа: 04.04.2020.
10. *Маслоу, А.* Самоактуализированные люди: исследования психологического здоровья [Электронный ресурс] / А. Маслоу. — Режим доступа: <http://poznaisbya.com/psylib/books/masla01/txt11.htm/>. — Дата доступа: 07.04.2020.
11. *Небылицын, В. Д.* Психофизиологические исследования индивидуальных различий / В. Д. Небылицын. — М. : Наука, 1976. — 336 с.
12. *Никольский, А. В.* Образовательно-воспитательное значение музыки / А. В. Никольский // Вестн. воспитания. — 1908. — № 6. — С. 93—109.

УДК 796.034.2

Н. С. Мартынюк, С. И. Юрчик, В. И. Жуковец

Учреждение образования «Брестский государственный технический университет», Брест, Республика Беларусь

ОЦЕНКА ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАКАЛИВАНИЮ

Введение. Закаливание как средство повышения защитных сил организма возникло в глубокой древности. Практически во всех культурах разных стран мира закаливание использовалось как профилактическое средство укрепления человеческого духа и тела.

Начало представлений о пользе закаливания человека водой и о ее целительных свойствах положил Гиппократ (480—356 годы до н. э.). В своих «Афоризмах» он писал: «...опухоли в сочленениях и боли без язвы, припадки подагры и конвульсий — из этих болезней наибольшую часть обильное обливание холодной водой облегчает, уменьшает, разрешает боль, ибо умеренное заглушение боли имеет раздражительную силу» [1].

Большое внимание физическим упражнениям, закаливанию и гигиене тела уделялось в Древней Греции и Древнем Риме. Здесь существовал культ здоровья и красоты тела, поэтому в систему физического воспитания закаливание входило как неотъемлемая составная часть.

Особое значение закаливанию придавалось на Руси, где оно носило массовый характер. «Русские — крепкий, сильный, выносливый народ, способный легко переносить и стужу, и жару. Вообще в России люди здоровые, доживающие до глубокой старости и редко болеющие», — писал секретарь гольштейнского по-