

пісня», Шацький район; громадська організація Київська міська спілка інвалідів постраждалих від мін, м. Київ; громадська організація «Історії життя», м. Львів. Є ще в м. Хирів Львівської обл.

Кожен реабілітаційний заклад надає певні послуги психологічної реабілітації: індивідуальні та групові зустрічі з досвідченими психологами, проведення цікавих екскурсій до музеїв, пам'яток природи, які мають історико-меморіальне або культурно-естетичне значення, спортивно-оздоровчі заходи, переважно безоплатне відвідування басейну, спортивної зали, релаксаційних заходів, включаючи вистави, фестивалі тощо, в залежності від побажань кожного отримувача послуг. Термін психологічної реабілітації складає від 14 календарних днів.

Кількість людей, які повернулися із зони АТО та на разі потребують допомоги, зростає з кожним днем. Це стає причиною того, що волонтери з Австрії, Франції, Словаччини, Німеччини та США власними зусиллями збирають кошти для українських вояків не тільки в Україні, а й за її межами. Крім цього вони всіляко допомагають нашим захисникам ліками та медичним обладнанням. Волонтери також відправили на реабілітацію за кордон уже понад 100 українських військовослужбовців.

*Науковий керівник: Блінов О.А.,
канд. психол. наук, доцент*

УДК 159.942 (043.2)

Рябчун К.О., Самотуга І.В.

Національний авіаційний університет, Київ

ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Стрес – це необхідне явище у житті людини яке має як позитивний так і негативний вплив на особистість, а також супроводжує людину в різноманітних життєвих обставинах, як у приємних так і не приємних для неї. Повністю вберегти себе від стресу невластиво нікому, проте змінити ставлення до стресів і навчитись успішно управляти ними може кожен [1, с. 32].

Стрес (англ. stress – напруження) – неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну дію (подразник) зовні, яка перевищує норму, а також відповідна реакція нервової системи.

Стресор – несприятливий фактор, що викликає в організмі тварини або людини стан напруженості – стрес.

Важчою формою стресу виступає дистрес – переживання горя. Якщо людина протягом довгого часу не може вийти з даного стану, вона матиме серйозні порушення як психологічного так і фізичного здоров'я [2, с. 192].

Безліч вчених – психологів намагалися дослідити та пояснити поняття «стрес», проте найвлучніше та найдоцільніше описати дане явище зміг Г. Сельє. У його роботі він розкриває вплив стресу на організм людини. Відповідно до його вчення як психологічне так і фізіологічне здоров'я людини погіршується внаслідок несприятливого впливу стресових факторів.

Однією із причин виникнення некорисного стресу є конфліктні ситуації. Конфлікт – це зіткнення протилежних інтересів двох або більше осіб, несприятлива ситуація соціальної взаємодії. Щоб не піддатися під вплив конфлікту та уникнути неприємного стресового відчуття, особі слід отримати навички спілкування, стримувати свої емоції, не вирішувати все спонтанно, потрібно дивитись на справу об'єктивно – це є характеристика стресостійкості [3, с. 264].

Стресостійкість – це важлива психологічна властивість, якість особистості, що характеризується здатністю адекватно переносити напружені ситуації та не переходити у стан стресу. За допомогою стресостійкості людина може забезпечити собі ефективність здійснення діяльності, збереження здоров'я, встановлення та покращення позитивних суспільних зв'язків та відносин.

Також, за умов сучасного суспільства, стресостійкість є дуже важливою якістю при влаштуванні на роботу. Безпосередньо на неї найбільше звертають увагу роботодавці, адже це один із найголовніших факторів виконання успішної діяльності.

До переваг стресостійкості також належить те, що вона сприяє повноцінному сну, який також має заспокійливий та відновлювальний вплив на організм людини [4, с.72].

Для підвищення рівня стресостійкості виділяють такі етапи як:

1. правильне відчуття та розуміння своїх емоцій;
2. розпорядок часу;
3. оптимістичні погляди на життя;
4. вчасний відпочинок;
5. збереження раціональності;
6. правильне харчування;
7. заняття спортом [5, с. 240].

Отже, стресостійкість – це саме та якість особистості, яка відповідає за збереження психологічної рівноваги особистості і забезпечує її ефективне функціонування у суспільстві.

Список літератури

1. Скумин В. А. Искусство психотренинга и здоровье / В. А. Скумин. – Чебоксары: К здоровью через культуру, 1993. – 32 с.
2. Скумин В. А. Пропедевтика культуры здоров'я / В. А. Скумин, А. А. Бобина. – Новочебоксарск: Терос, 2004. – 192 с.

3. Скумин В. А. Культура Здоров'я: Избранные лекции / В. А. Скумин. – Чебоксары: К Здоровью через Культуру, 2002. – 264 с.
4. Филатов А. Т. Психопрофилактика и психотерапия в кардиохирургии / А. Т. Филатов, В. А. Скумин. – К.: Здоров'я, 2005. – 72 с.
5. Филиппов М. М. Психология функциональных состояний: Учеб. пособие / М. М. Филиппов. – К.: МАУП, 2006. – 240 с. (рос.)

*Науковий керівник: Шатило Ю. П.,
канд. психол. наук, ст. викладач*

УДК 316.344.34 (043.2)

Рябчун К.О., Самогуга І.В.

Національний авіаційний університет, Київ

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФОРІЄНТАЦІЇ ТА ПРОФЕСІЙНОГО ВІДБОРУ

У кожної людини рішення про вибір професії може виникати у різні періоди її життя. Найважливішим періодом для вибору професії є період становлення її як особистості – юність, молодість. Тому, надзвичайно важливим у даному процесі є проведення ефективної професійної орієнтації та професійного відбору.

Виникнення таких понять як «професійний відбір» та «професійна орієнтація» зумовив стрімкий розвиток інформаційного суспільства, коли найважливішою цінністю вважаються знання людини [1, с. 149].

Основною метою професійної орієнтації є донесення особам інформації про те, які професії є найбільш затребуваними на сучасному ринку праці та докладне інформування про ту чи іншу професію.

Важливу роль у реалізації професійної орієнтації займають професійне інформування та професійне консультування. Основною метою цих функцій виступає надання допомоги у виборі майбутньої професії, галузі та профілю вивчення, отримання нової спеціальності.

Даний етап є визначальним для конкретизації професії за підходящими характеристиками особи, такими як фізичне та психічне здоров'я, соціальні характеристики. Відповідно до того, що кожного року, безліч осіб закінчують ВНЗ, коледжі, училища, виникає проблема їх профорієнтації, надання психологічної, соціальної допомоги, а також ефективна діяльність служб зайнятості з метою надання молодим спеціалістам достойних робочих місць [2, с. 31].

Метою профорієнтаційної роботи є вирішення організаційних та методичних питань, пояснення особливостей тієї чи іншої професії, визначення професійної придатності до роботи, встановлення контактів з різноманітними освітніми установами.