

Четвертий (останній) крок – «Навчання»

1. Отримайте необхідну освіту. Здобуття освіти – це важливий крок до успішної кар'єри.

2. Продовжуйте навчатися протягом всього життя. Світ постійно змінюється, і важливо бути в курсі останніх трендів і технологій.

3. Використовуйте можливості для професійного розвитку. Відвідуйте курси, семінари, конференції, щоб розширити свої знання і навички.

Важливо пам'ятати, що вибір професії – це важливе рішення, але не остаточне. З часом інтереси і цілі можуть змінюватися, завжди є можливість змінити свій професійний шлях. Не бійтеся випробувати щось нове. Важливо бути відкритим до нових можливостей та не боятися змінюватися. З правильним підходом і стараннями знайдеш свою професію, що принесе задоволення і успіх.

ЛІТЕРАТУРА

1. Артемова О.І. Професійна самореалізація особистості в сучасних умовах. *Освіта регіону*. №1. 2010. С.97.
2. Атаманчук Н.М. Навчальна дисципліна «Кризова психологія» у системі професійної підготовки фахівців з кризової психології. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. Вип. 4, 2023. С.51–55. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.4.10>
3. Дослідження про працевлаштованість українців <https://thepage.ua/ua/news/blizko-40percent-ukrayinciv-ne-pracyuyut-za-specialnistyu-opituvannya>

РЕСУРСИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЛЮДИНИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ ЖИТТЯ

Рибалка О. Я.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
rybalkae94@gmail.com*

Сучасна людина зустрічається з різноманітними впливами на стан її психічного здоров'я, в результаті яких в неї виникають стресові стани різної інтенсивності. Інтенсивний стрес-вплив субекстремальних ситуацій на людину буває настільки сильним, що може викликати посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

На сьогодні науковці виділяють значну кількість класифікацій стресу: емоційно-позитивний, емоційно-негативний, короточасний (гострий стрес), довгостроковий (хронічний стрес). За походженням і механізмом розвитку – фізіологічний, психологічний, емоційний, інформаційний, екологічний професійний, бойовий, больовий, травматичний та посттравматичний тощо. ПТСР виникає в результаті інтенсивної чи тривалої дії загрозливого, катастрофічного стресора,

що часто з'являється в учасників бойових дій і в мирних жителів, які знаходяться на окупованих територіях.

Причинами стресових станів у сучасної людини є війна, яка несе за собою смерть близьких людей, втрату житла та майна, вимушене переселення, виникнення різних конфліктних ситуацій у міжособистісних відносинах та багато інших чинників, що спричиняють стрес. Ці постійні стресові стани, які виникають майже у кожного жителя, не зважаючи на те, де він проживає, негативні емоції, панічні атаки, їх частота часто призводить до виникнення психічних захворювань, хвороб серцево-судинної системи, ендокринної, шлунково-кишкового тракту та інших системи організму, а також зниження імунітету, адаптації організму до дії шкідливих чинників зовнішнього і внутрішнього середовища.

Стрес часто стає причиною виникнення таких захворювань як діабет, глаукома, пародонтоз. У результаті зниження імунітету в людини частіше виникають простудні і вірусні захворювання, тяжче протікають соматичні хронічні захворювання, зростає особистісна тривожність, замкнутість, байдужість, нерішучість [3].

У сучасних умовах життя важливо виявляти та використовувати ресурси стресостійкості з метою профілактики психосоматичних захворювань.

До ресурсів стресостійкості відносять психологічні технології, які включають в себе позитивне, або саногенне мислення яке спрямоване на сприйняття себе як соціально-компетентної особистості, доброзичливе сприйняття різних соціальних ситуацій, почуття впевненості в собі та самоповага. У людини яка знаходить позитивні моменти в різних життєвих ситуаціях покращується настрій, який впливає на її працездатність та вирішення різноманітних проблем. Вона також позитивно сприймає оточуючих її людей, готова прийти на допомогу іншим.

На підвищення стресостійкості організму людини впливає саморегуляція до якої відноситься аутогенне тренування (йога, медитація, самонавіювання, самопереконавання, біологічний зворотний зв'язок, психом'язове тренування, ідеомоторне тренування), психорегулююче тренування, дихальні техніки, самоконтроль стану та поведінки людини, який включений в усі види діяльності – навчальну трудову, наукову, спортивну ігрову та інші.

Значну роль в стресостійкості людини відіграє самовладання, яке дозволяє їй керувати собою, своїми емоціями, не піддаватися паніці, зберігати здатність адекватної поведінки в різних кризових ситуаціях [2].

За Атаманчук Н. М. позитивно впливає на стресостійкість людини арт-терапія, яка відіграє значну роль у зниженні стресу та покращенні нервової та психічної діяльності. Арт-терапія – це ресурс

життєстійкості, оскільки залучає творчу складову психіки людини, відбувається пошук можливостей для самозцілення, стимулює підвищення рівня серотоніну – гормону щастя. Художня творчість допомагає людині відволіктися від проблем, покращити свій настрій, зняти психоемоційну напругу, відновити життєві сили [1].

Зміцнює психічний стан і фізична активність. Зокрема: покращує самопочуття, знижує психоемоційну напругу, покращує задоволеність життям і протистоїть стресу. Адекватна фізична активність є хорошою профілактикою різноманітних психосоматичних захворювань.

Для підвищення стресостійкості людини особлива роль відводиться харчуванню. Багато людей часто «заїдають» стрес, споживаючи при цьому надлишкову кількість їжі, яка в подальшому призводить до ожиріння. Стрес стимулює вироблення таких гормонів як адреналін і кортизон. При цьому витрачається значна кількість вітамінів і мінеральних речовин. Для їх поповнення необхідно вживати овочі та фрукти, крупи, печінку, морепродукти, яйця, мед, молоко і молочні продукти. Надважливо використовувати збалансоване харчування (кисотно-лужний баланс та співвідношення між білками, жирами та вуглеводами 1:1:4) та нормалізувати режим харчування.

В таких продуктах як шоколад, банани, морозиво, паприка, капуста містяться речовини, які підвищують настрій, тонус та сприяють стресостійкості.

Підвищують стресостійкість організму людини – адаптогени, речовини переважно рослинного походження, які захищають центри нервової і ендокринної регуляції від стресового виснаження в екстремальних умовах, збільшують інтенсивність обміну речовин. До них належить китайський лимонник, радіола рожева, заманиха, елеутерокок, аралія маньчжурська, вони підвищують фізичну і розумову працездатність, знижують стомлення та прискорюють процеси відновлення [3].

Важливе значення для здоров'я людини має сон, який впливає на хімічний баланс у мозку, регулюючи рівень нейромедіаторів, таких як серотонін і дофамін, які впливають на настрій і емоції. Повноцінний і здоровий сон протягом 6-8 годин відіграє значну роль у підвищенні стресостійкості людини. Зменшення кількості годин сну, або його порушення часто призводить до змін у діяльності нервової системи. Недостатність сну може призвести до роздратування та зниження витримки.

Для покращення свого емоційного стану і зміцнення стресостійкості необхідно займатись діяльністю, яка приносить задоволення, спілкуватись з позитивними людьми, частіше бувати на природі, спілкуватись з братами нашими меншими, робити добрі справи, любити життя у всіх його проявах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Атаманчук Н. М. Подолання студентською молоддю стресу, викликаного воєнною агресією: ресурс творчості. The Russian-Ukrainian war (2014-2022): historical, political, cultural-educational, religious, economic, and legal aspects: Scientific monograph. Riga, Latvia: «Baltija Publishing», 2022. P.1316–1322.
2. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини/ За ред. І. Я. Коцана. Луцьк: РВВ Вежа, Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
3. Розанов В.І. Адаптивні антистресові технології: навч. посіб. К.: Кондор, 2009. 276 с.

ОСОБЛИВОСТІ САМОСВІДОМОСТІ ЮНАКІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ СХИЛЬНОСТІ ДО ВІКТИМНОЇ ПОВЕДІНКИ

Рибчук Ю. Я.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Криза самосвідомості сучасної особистості має свої специфічні особливості, які пронизують всі пласти людського буття ризики ставлять під сумнів питання про непорушність морально-етичних систем минулого. Свідомість сучасної людини в даний час знаходяться в постійному потоці технологічних інновацій, які змінюють ті аспекти реальності, які раніше вважалися природними і не залежними від її активності. Саме розуміння сутності людської самосвідомості, допомагає розкрити фундаментальні здатності особистості до самотворення, інтегрованого, наповненого смыслом існування, що особливо важливо в юнацькому віці. У період юності для особистості актуалізуються такі завдання, як вибір життєвих цінностей і становлення світогляду, становлення внутрішньої позиції, тощо. Однак певні особливості особистісного розвитку в юності на тлі типових кризових явищ сучасного суспільства можуть призвести до появи труднощів у вирішенні окреслених проблем і ускладнити процес формування самосвідомості юнаків.

Сутнісні характеристики самосвідомості та її структура й сукупність чинників формування представлені в дослідженнях Г. Радчук. Наукові дослідження, також, представляють широкий спектр чинників формування самосвідомості, серед яких визначають систему особистісних смислів (З. Карпенко, В. Лавріненко [2]), цінностей, формування життєвої концепції чи цілі, розвитку рефлексії, тощо [3]. Разом із тим, у наукових дослідженнях відсутні дані стосовно зв'язку самосвідомості молодшої особистості та її віктимної поведінки [1, 4]. Психологічні проблеми віктимності досліджувалися вітчизняними (О. Бовть, О. Бондарчук, Т. Вакуліч, Н. Максимова) та