

Причини розлучення можуть бути дуже різноманітними. Це може бути дисгармонія в інтимних стосунках, поява коханців чи коханок в одного з подружжя (зрада чоловіка чи зрада дружини), побутова та матеріальні проблеми, ситуації, коли чоловік і жінка розуміють, що «не зійшлися характерами» і їх життєві інтереси суттєво відрізняються. Наприклад, буває, що чоловіку отілося б, щоб дружина стала турботливою матір'ю, привабливою, щоб здохнула освіта та ін. Проте, нерідко справжньою причиною розлучення є нудьга, рутинність у сімейному житті, коли кожен у подружжжі настільки добре вивчили «пшоси» і «мінуси» одне одного, колишній теплоті відносин, прихильність поступається місцем нудьзі.

«Емоційне розлучення» – руйнація лінозій у подружньому житті, почуття незадоволеності, відчуження подружжя, власний страх і розпач, спроби контролювати партнера, суперечки, уникнення проблем. І на цьому шаблі доречна парна терапія подружжя або групова терапія.

Час міркувань і розпачу перед розлученням. Цей період супроводжується болем і розпачем, злістю і навіть острахом, суперечливістю почуттів та вчинків, найчастіше шокем, відчуттям хаосу. На когнітивно-поведінковому рівні характерно заперечення існуючої ситуації, відступу на фізичному та емоційному. Робляться спроби зробити, щоб було знову добре, повернути любов, одержати таку допомогу від друзів, членів сім'ї, церкви. На цьому етапі психотерапевт може запропонувати подружню терапію обох партнерів, терапію у ситуації розлучення чи будь-який варіант груповий терапії.

Юридичні розлучення – оформлення розриву відносин відбувається на формальному рівні. Ця стадія пов'язана тільки з судочинством. На емоційному рівні люди переживають депресію, відокремлення, а поведінка супроводжується суперечками, спробами самогубства, погрозами, пранням до переговорів. Терапевтичне втручання може бути корисним як для сім'ї, так і для кожного індивідуально.

Ця час розлучення і періоду правових суперечок покинула людина відчуває жалість себе, безпорадність, почуття розпачу й злості. Своєчасна консультативна допомога чи посередника допомагає сім'ї зберегтися. Аналізуючи цей етап розлучення психологічної допомоги особливо потребують діти.

Економічне розлучення може викликати в когос із подружжя сум'яття, палення тів чи сум. Терапевтичний супровід може мати індивідуальний характер длядорослих і груповий – для дітей.

Установлення психологічної рівноваги й сексуальної відповідності в сім'ї може бути тривалим і складним. Адаже кожна людина має свої індивідуально-психологічні особливості, які можуть спричинити сімейні суперечності. Тому важливу роль у подружньому житті відіграє вмінні своєчасно згаджувати розбіжності. Сімейні чвари здебільшого є наслідком невідповідності до взаємного пристосування, вироблення нового психологічного режиму. Старання робити одне одному приємне, позитивне ставлять ре-зультативними в прагненні зберегти сім'ю.

Література

1. Петушко В. М. Психологія сучасної сім'ї. – М., 2004.
2. Новейтис Г. Чоловік, дружина і ... психолог. – М., 1995 р.
3. Кисоєва Н. В. Психолог і сім'я: діагностика, консультації, тренінг-Дрославль., 2002.
4. Міняров В. М. Психологія сімейного виховання. - М., 2000 р.
5. Витек К. Проблеми сулужеского благополуччя / пер. с чеш. ; общ.ред. и предисл. М. С. Маковского / Витек К. – М. : Прогресс, 2008. – 138 с.
6. Каблуків В. А. Проблема студентських сімей / Каблуків В. А. – К. : АВС, 2009. – С. 36.
7. Карнетти Д. Как быть счастливым в семье. / Д. Карнетти ; пер. с англ. П. Петрова. – Минск : Попурри, Г. К. М., 2006. – 431 с.
8. Ковалёв С. В. Психология современной семьи / Ковалёв С. В. – М. : Москва, 2008. – С. 105–146.

УДК 159.922.27

СТРЕС ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ ПОВЕДІНКИ ЛЮДИНИ

Максютинський О.

Нарк керівник – Слободяник В. І., доцент кафедри психології та педагогіки Львівський державний університет безпеки життєдіяльності (м. Львів)

Кожного дня будь-яка людина незалежно від того, яка в неї професія, чим вона займається, кожного дня на своєму шляху зустрічає різні життєві ситуації, які мають певний вплив на настрій, поведінку, діяльність. Це може бути якесь стресова ситуація (як наприклад: непередбачувана аварія з караваном, конфлікт з керівництвом, пережита аварія чи пожежа до того ж можуть виникнути проблеми й після роботи сварки з коханою людиною, батьками та ін.), відчуття тривоги, стан афекту або стан депресії. Кожен стан певною мірою формує поведінку людини. Такі стани називаються психічними.

Як стверджує знаменитий дослідник стресу, канадський фізіолог Ганс Сельє психічний стан – сукупність ознак психічної діяльності людини, які характеризують її стан у певний момент або період часу. Він розрізняє такі стани розумової діяльності, як стан насторо, стан мобілізації (розлабленість волі), стан поведінки.

Будь-який психічний стан – це складний комплекс. Він включає настрій – відносно стійкий стан помірної або слабкої інтенсивності, який надале на деякий період часу певного емоційного забарвлення психічному життю людини. Значний вплив на настрій має задоволеність чи незадоволеність життям, відносинами з друзями чи рідними, або станом здоров'я.

На події різного характеру, які викликають емоції, переживання, організм людини реагує певною комплексною реакцією. Те, який психічний стан буде викликаний через ту чи іншу ситуацію, залежить від складності ситуації і від того, як реагує людина на неї.

Під дією стресу в організмі людини виробляються певні гормони, які змінюють режим роботи серця, підвищують тиск, частоту пульсу, послаблюють захисні сили організму. Якщо навіть у важкій стресовій ситуації людина контролює свої дії, здатність її пристосовуватися до нових умов знижується, і внаслідок цього підвищується ймовірність захворювання.

Виділяються такі основні види професійного стресу:

- інформаційний стрес — виникає у умовах жорсткого ліміту часу й погіршується за умов високої відповідальності завдання;
- емоційний стрес — виникає за реальності чи гаданої небезпеки: відчуття провини за невиконану роботу, відносини з і ін.;
- комунікативний стрес — пов'язані з реальними проблемами ділового спілкування: підвищена конфліктність, нездатність контролювати себе, невміння тактовно відмовити у чомусь тощо. п.

Основні правил поведінки за умов стресу:

- стежити за собою;
 - шукати способи «зупинки» себе;
 - перевести свою енергію до іншої форми діяльності;
 - подумати про те, що може допомогти зняти емоційну напругу.
- Це в 1946 році Ганс Сельє виділив такі фази розвитку стресу:

1. *фаза триивоги* – для неї характерні зміни в організмі (блідість чи почервоніння, холодний піт, тремтіння), які готують організм до нової ситуації. Якщо ця фаза затягується, то складається враження, що організм повертається до свого нормального стану.

2. *фаза отору* – організм, щоб не змінюватись зовнішньо, використовує залишки ресурсів. Вони не є безмежні, і якщо стрес продовжується, то їх кількість катастрофічно зменшується. Це 3-тя фаза розвитку стресу.

3. *фаза виснаження* – веде до нервових зривів або й до смерті.

При аналізі психологічного стресу потрібно враховувати такі моменти як: важливість ситуації для людини, інтелектуальні процеси і особливості людини. Ці психологічні фактори зумовлюють реакції у відповідь. На відміну від фізіологічного стресу, при психологічному стресі реакції є індивідуальними і не завжди можуть бути передбаченими. Наприклад, на погрозу одна людина реагує гнівом, а інша – страхом.

Російський сімейний психолог Столяренко Л.Д. психічні стани класифікує наступним чином:

1. Залежно від ролі особистості й ситуації у виникненні психічних станів особисті й ситуаційні;
2. Залежно від домінуючих компонентів – інтелектуальні, вольові, емоційні;

3. Залежно від міри глибини – стани (більш або менш) глибокі або поверхневі;

4. Залежно від часу протікання – короточасні, затяжні, тривалі;

5. Залежно від впливу на особистість – позитивні, негативні; стенічні (підвищують життєдіяльність) і астенічні;

6. Залежно від міри усвідомлення – стани більш або менш усвідомленні;

7. Залежно від причин, що їх викликають;

8. Залежно від міри адекватності об'єктивності об'єктивності об'єктивності їх виникнення і протікання психічних станів людини залежить від її індивідуальних психічних і нейрофізіологічних якостей, попередніх психічних станів, життєвого досвіду, віку, фізичного стану, конкретної ситуації. Однак можна виділити типові позитивні і негативні психічні стани, притаманні більшості людей як у повсякденному житті (любів, щастя, горе), так і в професійній діяльності (усвідомлення значимості професії, стан радості від успіхів в роботі).

Негативними психічними станами є: нерішучість, напруження, стрес, нестокій, тривога, фрустрація (переживання невдачі, марні очікування), агресія (озлобленість, задиркуватість, ворожість, задиркуватість), персеверація (пасивний стан, який виникає через інерцію, нав'язливий, стереотипний, в'язкий), ригідність (більш активний стан, що характеризується опором змінам, близький до упертості).

Існують також специфічні психічні стани людини: бадьорість, сон, медитація, гіпноз, біль, анальгезія (зниження або повне усунення чутливості до болю), віра, ейфорія (стан, що виявляється в підвищеному, радісному настрої, цей стан добросердя, безтурботності), дисфорія (протилегний стан ейфорії), дидактогенія (негативний психічний стан учня, викликаний порушенням педагогічного такту з боку педагога), ятрогенія (нав'язана хвороба).

Отож, вивчення стресової поведінки та психічних станів людини є важливим в нашому житті, адже зі стресом стикається кожна людина незалежно від професії, умов життя, чи поведінки. Кожний з нас може отримати стрес, а методи уникнення стресу ніколи не будуть зайвими для нас.

Література

1. Меркулова О.С. Психологія праці. – М.: Приор-Іздат, 2004.
2. Психологія праці, професійної, інформаційної та організаційної діяльності (реклама, управління, інженерна психологія і ергономіка): Словник / Авторі-соств. Б.А. Душкова, Б.А. Смирнов, А.В. Корольов — М.: Академічний Проект; Екатеринбург: Ділова книга, 2003.
3. Пряхніков М.С. Пряхнікова Е.Ю. Психологія праці та людської гідності. – М.: Видавничий центр Академія, 2001.
4. Столяренко Л.Д. Основи психології. – Ростов-на-Дону: Фенікс, 2005.
5. Стреси у житті. // Медичний журнал. – 2004. – №8.