

натору, так как его стремление объективно оценить знания экзаменуемого способствует успешной сдаче экзаменов студентами, что увеличивает их мотивацию к дальнейшей учебе, и в конечном счете повышает качество подготовки будущих специалистов.

Список литературы

1. Здоровье студентов: Монография / Кол. авторов. Под ред. Н.А. Агаджаняна. – М.: Изд-во РУДН. 1997. – 199 с.
2. Щербатых Ю.В. Вегетативные проявления экзаменационного стресса / Ю.В. Щербатых // Прикладные информационные аспекты медицины. Воронеж, 1999, Т.2, №1, С.59-62.

СЕМЕЙНЫЙ СТРЕСС КАК ФАКТОР НАРУШЕНИЯ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ СЕМЬИ

*Т.Н. Пухальская
Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»*

На сегодняшний день складывается такое впечатление, что счастливые браки и семьи редки – мы ежедневно сталкиваемся с супружескими конфликтами, непониманием и враждой ближайших родственников. Долгая и однообразная жизнь с одним и тем же человеком нередко делает скучными и утомительными отношения в целом. В трудных и напряженных ситуациях нередко именно семья и близкие становятся той единственной сферой, поддерживающей человека, дающей ему силы для преобразования ситуации, выбора «варианта жизни».

На протяжении своей жизни семья сталкивается с самыми различными событиями, некоторые из них представляют собой трудности и стрессы. Они имеют разное происхождение и последствия для семьи как целого. Огромное количество разнообразных событий нашей жизни мы называем стрессовыми: навязчивый телефонный звонок, угрозу болезни, нехватку денег, дефицит любви, потерю близкого человека. Вводя понятие семейный стресс, американский социолог Р. Хилл определил его следующим образом. Это состояние в семье, которое возникает как нарушение равновесия между реально существующими или воспринимаемыми требованиями к семье и возможностями семьи справиться с ними. Обычно такое состояние вызывается действием стрессоров, или жизненных событий, неблагоприятно влияющих на семью и ее судьбу.

К. Олдвин предлагает классифицировать стрессоры по двум основаниям: сила – слабость стресса и продолжительность действия. Исходя из этих критериев, она выделяет четыре вида стрессоров:

1. Травма (катастрофа, несчастный случай) – короткое по продолжительности, но сильное по воздействию явление, событие (война, смерть, неожиданный развод);

2. Жизненное событие – более продолжительное и оказывающее большое влияние на дальнейшую жизнь и судьбу событие (появление / уход члена семьи, переезд);

3. Хронический ролевой стрессор (напряжение) – сюда относятся, в первую очередь, конфликты, накапливающиеся и неразрешимые в ходе выполнения тех или иных социальных ролей («добытчик», сексуальный партнер, жена, теща, зять и т. д.);

4. Жизненные трудности, возникающие при ежедневном взаимодействии личности и среды, или микрострессоры. Это слабые стрессовые воздействия, сила

которых может возрастать, накапливаясь, и представлять для семьи большую трудность, чем какое-либо жизненное событие (например, постоянная нехватка денег, плохое жилье, постоянное злоупотребление спиртными напитками).

Максимальный семейный стресс, с которым семья не справляется, может привести к семейному кризису. Это неспособность семьи восстановить стабильное состояние в ситуации постоянного давления тех требований, которые изменяют семейную структуру и способы взаимодействия членов семьи (например, развод). Семейный кризис можно определить и как необратимую перемену в жизни семьи, когда прежние, привычные роли членов семьи становятся неадекватными, и происходит разрушение (распад) прежних образцов поведения.

В период семейных кризисов происходит блокировка актуальных потребностей членов семьи, и тогда кто-то один может стать носителем определенного симптома. Симптомы могут проявляться на разных уровнях. Это возможное физическое или психическое нездоровье, плохое поведение ребенка, неуспеваемость в школе, асоциальное поведение или развитие пристрастия к алкоголю, наркотикам, азартным играм у подростка или взрослого. Это также может быть социальный симптом – потеря работы и невозможность устроиться, или явное нежелание работать.

Если при попытке избавиться от симптома не происходит существенных изменений в семье и перестройки всей системы, один симптом может смениться на другой. Например, перестает пить муж, но постепенно становится алкоголиком сын, или тяжело заболевает жена. Очень часто носителем симптома становится ребенок, как наиболее слабый и восприимчивый член семьи.

В рамках нашего исследования нас интересуют следующие причины стресса:

1. Злоупотребление психоактивными веществами. Употребление одним из членов семьи алкоголя или наркотических веществ может вызвать большой стресс у семьи. Они часто теряют работу, могут украсть деньги из семьи, и не имеют возможности принимать участие в семье.

2. Жестокое обращение. Насилия в семье может быть словесным или физическим.

Эти стрессоры могут привести к нарушению функционирования семьи как целостной единицы, а ведь уровень и качество преодоления жизненных трудностей зависят от того, насколько успешно семья выполняет свои функции. Давайте рассмотрим как реагирует на стрессоры дисфункциональные (стигматизированные) семьи. В таких семьях вообще может происходить отрицание некой проблемы (стрессора). Проблема фокусируется на одном человеке, к которой все члены семьи подходят с позиции обвинения друг друга, терпимость по отношению к себе и другим отсутствует, сплоченность всех членов семьи низкая. При решении проблемы члены стигматизированной семьи уходят в себя, закрываются от окружающих, могут более часто злоупотреблять алкоголем и наркотиками.

Семья является витальной, то есть жизненно необходимой средой для развития и воспитания ребенка, но она же может выступать и стрессором, если в ней практикуется жестокое обращение с детьми. Характеризуя этот критерий следует указать на виды насилия, которые могут применяться по отношению к ребенку: физическое насилие, сексуальное насилие или развращение, психическое (эмоциональное) насилие, моральная жестокость (пренебрежение основными нуждами ребенка). Физическое насилие характеризуется преднамеренным нанесением ребенку родителями физических повреждений, которые могут привести к смерти ребенка или к отставанию в развитии, вызвать серьезные нарушения физического

или психического здоровья, а также сюда относятся телесные наказания, наносящие ущерб физическому или психическому здоровью ребенка. Психическое насилие проявляется в предъявлении ребенку чрезмерных требований, не соответствующих его возрасту и возможностям.

Жестокое обращение и насилие, совершенное по отношению к ребенку, по своим последствиям относят к самым тяжелым психоэмоциональным травмам, приводящим к развитию посттравматических стрессовых расстройств (ПТСР). Потенциальный риск для детей, связанный с подобным поведением родителей, включает рост вероятности детского психологического дистресса, уровня детской агрессивности, вероятности развития невротических расстройств.

Стрессоры воздействуют на все сферы жизнедеятельности семьи, но некоторые из них особенно уязвимы к семейному стрессу. Можно определенно сказать, что семейный стресс – это важное социальное явление, признаками которого выступают оценка человеком степени угрозы своему и семейному благополучию и последующие изменения в поведении.

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В КОНТЕКСТЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА

*А.В. Ракицкая
Гродно, УО «ГрГУ им. Я.Купалы»*

Профессиональный стресс является основной проблемой, беспокоящей людей на рабочем месте [1, 2, 3, 5]. В результате исследований, проводившихся в Европе, выяснено, что каждый четвертый работник испытывает стресс на работе, каждый пятый испытывает утомление, а каждый восьмой страдает головными болями. Исследование также показало, что в разных странах стресс выражается по-разному. Например, для 50% датских работников стрессовым был высокий темп работы. В Англии около 67% работников признало, что стресс – главная проблема их профессиональной жизни. Более того, британские врачи и медсестры убеждены, что стресс возрастает и в 20% случаев провоцирует суицид. Учителя в Англии также испытывают сильный стресс. Более половины из них решили сменить профессию. Фактически 75% шведских учителей считают, что психологические требования к их деятельности слишком высоки. Вывод, который был сделан в результате данного европейского исследования, состоит в том, что стресс на работе – всеобщая проблема, которая требует особого внимания [2]. Но вместе с тем, интерес для современных психологов представляют последствия стресса, в частности, представляется актуальным изучение синдрома эмоционального выгорания как последствия хронического стресса на рабочем месте, а также дифференциация данных феноменов с целью определения их существенных особенностей. В данной работе осуществлена попытка рассмотреть синдром эмоционального выгорания в контексте профессионального стресса.

Изучению синдрома эмоционального выгорания посвящено ряд работ как зарубежных (К. Маслач, С.Джексон, Э. Пайнс, В. Шауфели, М. Ляйтер, Х. Фишер, К. Чернисс, Дж. Еделвич, Р. Бродский, Д. Этзион), так и отечественных исследователей (Т.В. Форманюк, Т.И. Ронгинская, М.М. Скугаревская, Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова, Н.В. Гришина, В.Е. Орёл, А.А. Рукавишников, Е.А. Трухан). В настоящее время отсутствует единое понимание синдрома эмоционального выгорания. Вместе с тем признаны несколько моделей синдрома эмоционального