

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Кафедра мовної та психолого-педагогічної підготовки

РЕФЕРАТ
кваліфікаційної роботи
на здобуття освітнього ступеня бакалавр
зі спеціальності 053 «Психологія»
за освітньою програмою «Психологія»
на тему: **«Психологічні особливості особистостей юнацького віку із**
різним рівнем стресостійкості»

Виконавець:

студентка центру заочної та
вечірньої форм навчання

Чернега Інна Олександрівна _____
(прізвище, ім'я, по батькові) /підпис/

Науковий керівник:

к.психол.н., доцент
(науковий ступінь, вчене звання)

Богач Олена Володимирівна _____
(прізвище, ім'я, по батькові) /підпис/

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність дослідження. Стресостійкість є важливою передумовою процесу самореалізації, особистісного розвитку та самовизначення молоді. У юнаків та дівчат стрес може бути викликаний конфліктами, різноманітними протиріччями, особливостями сфери навчальної діяльності тощо. Рівень стресостійкості свідчить про те, наскільки молодь спроможна справлятися зі стресом та його наслідками в психічній, соціальній, професійній та поведінковій сферах. Зокрема, дослідження стресостійкості дозволяє виявити, наскільки юнаки здатні протидіяти складним життєвим обставинам і яким чином здійснює вплив індивідуальний досвід.

Актуальність досліджуваної проблеми стресостійкості зростає під впливом поширення інформаційних потоків у сучасному житті. Наявність частих конфліктів призводить до сильної емоційної напруги, вона може викликати фізіологічні зміни в організмі та спричинити стрес. Багато сучасних юнаків не можуть впоратися з високими інтелектуальними та емоційними навантаженнями під час навчання, тому дуже важливо навчитися справлятися зі стресом та зменшувати його негативний вплив на життя.

Умовою стабільного психічного здоров'я нині є робота над формуванням стресостійкості. Під час вивчення даного поняття важливо брати до уваги психологічні особливості особистості, такі як самооцінка, рівень тривожності, локус контролю тощо, адже таким чином ми більш конкретно можемо визначити поведінку в умовах стресу та здатність вирішувати різноманітні життєві ситуації.

Незважаючи на достатньо велику кількість публікацій, що порушують проблему стресостійкості юнаків, на сьогодні не достатньо вивченим є питання взаємозв'язку психологічних особливостей особистості, зокрема самооцінки, локусу контролю, тривожності тощо з рівнем стресостійкості. Тому, на нашу думку, доречним є більш докладніше вивчення даного питання. Цим обумовлений вибір теми дипломної роботи.

Об'єкт дослідження: стресостійкість особистості як психологічний феномен.

Предмет дослідження: вплив психологічних особливостей особистості на рівень стресостійкості у юнацькому віці.

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування та експериментальне дослідження проблематики психологічних особливостей юнаків із різним рівнем стресостійкості.

Для досягнення мети дослідження поставлено такі **завдання:**

– здійснити теоретичний аналіз поняття «стрес» та дослідити його основні характеристики у психології;

- проаналізувати психологічні чинники розвитку стресостійкості особистості;
- визначити особливості стресостійкості особистості юнацького віку;
- підібрати діагностичний інструментарій для дослідження стресостійкості та психологічних особливостей у осіб юнацького віку;
- здійснити емпіричне дослідження і проаналізувати отримані результати;
- розробити практичні рекомендації щодо підвищення стресостійкості особистостей юнацького віку.

Методи дослідження:

- *теоретичні*: аналіз та узагальнення наукових джерел, угруповання, порівняння теоретичних та експериментальних даних;
- *емпіричні*: авторська методика «Тест на визначення рівня стресостійкості особистості» І.О. Усатова, шкала активності та оптимізму (авт. І. Шулер та А. Комуніані, адапт. Н.Є.Водоп'яною), методика дослідження рівня самооцінки за Г.М. Казанцевою, тест-опитувальник суб'єктивної локалізації контролю С. Р. Пантелєєва та В. В. Століна.

Обсяг і структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (61 найменування) та додатків. Основний зміст роботи викладений на 60 сторінках, містить 8 таблиць, 4 рисунки. Загальний обсяг роботи склав 73 сторінки.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У вступі обґрунтовано актуальність теми роботи, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, методи дослідження.

У першому розділі «**Теоретичні аспекти вивчення особливостей стресових станів та стресостійкості особистості**» досліджено сутність понять «стрес», «стресостійкість». Виділено такі види стресу, як фізіологічний та психологічний (інформаційний, професійний, посттравматичний, організаційний). Стресостійкість особистості передбачає пошук ресурсів, індивідуальних можливостей та сил для того, аби подолати негативні наслідки стресових ситуацій – це внутрішні (психофізіологічні, індивідуальні та соціально-психологічні особливості особистості) і зовнішні (характеристика середовища людини) фактори, що сприяють виникненню стійкості в стресових ситуаціях. Розглянули такі основні психологічні особливості, що, на нашу думку, здійснюють вплив на розвиток стресостійкості: самооцінка, особистісна і ситуативна тривожність, локус контролю, темперамент, оптимістичний чи песимістичний стиль мислення, мотивація. Формування стресостійкості індивіда відбувається на основі повторного зіткнення особистості зі стресогенними факторами. Це зіткнення супроводжується

складним процесом, який передбачає: оцінку стресової ситуації, регулювання діяльності в стресових умовах, подолання стресового стану, а також вплив травматичних подій і травматичних переживань на особистість. У другому розділі «Емпіричне дослідження особливостей особистості юнаків із різним рівнем стресостійкості» представлено організацію та методики проведення дослідження. Було проведено експериментальне дослідження, цілями якого є визначення рівня розвитку стресостійкості осіб юнацького віку, виокремлення та аналіз психологічних особливостей особистості, які прямо чи опосередковано здійснюють вплив на розвиток стресостійкості юнаків. У дослідженні взяли участь 50 осіб юнацького віку (14 юнаків та 36 дівчат) віком від 18 до 22 років. Відповідно до завдань, діагностика рівня стресостійкості та психологічних особливостей юнаків здійснювалася за допомогою таких методик, як: тест на визначення рівня стресостійкості особистості І.О. Усатова; методика «Шкала активності та оптимізму» І. Шулера та А. Комуніані (адаптація Н.Є. Водоп'янової); методика дослідження загальної самооцінки Г.М. Казанцевої; тест-опитувальник суб'єктивної локалізації контролю (СЛК) С.Р. Пантелєєва та В.В. Століна, що призначений для вимірювання локусу контролю. У ході проведення емпіричного дослідження було виявлено, що для більшості досліджуваних респондентів є властивими: середній рівень стресостійкості (46%), високий рівень самооцінки (46%), переважна інтернальність (52%), за виявом оптимістичного стилю мислення переважає тип «Реаліст» (40%). Для підтвердження емпіричних припущень щодо взаємозв'язку між стресостійкістю та психологічними особливостями особистості було зроблено кореляційний аналіз. Значущі кореляційні зв'язки зафіксовано між рівнем стресостійкості (S) та такими психологічними особливостями особистості як активність (A), оптимізм (O), самооцінка (SO), «інтернальність» (I), «екстернальність» (E). Були розроблені деякі рекомендації для підвищення рівня стресостійкості. Активний образ життя, концентрація на своїх тілесних відчуттях, відслідковування постійних думок, аналіз власних дій, реакцій та переживань спрямовані на розвиток таких структурних частин стресостійкості, як позитивне ставлення до себе і світу, низький рівень тривожності, висока самооцінка. Розвиток стресостійкості сучасної молоді може здійснюватися лише шляхом комплексного застосування профілактичних і розвиваючих практик, регулярного фізичного навантаження та релаксаційних вправ, шляхом розвитку позитивного ставлення до ситуацій та розвинення здатності до зменшення інтенсивності дії стресових факторів.

ВИСНОВКИ

У дипломній роботі зроблено теоретичне та емпіричне вивчення такого поняття як «стресостійкість» особистості. Також було визначено особливості впливу стресогенних факторів на представників юнацького віку та розглянуто психологічні чинники розвитку стресостійкості особистості, розроблено рекомендації для її підвищення. У процесі аналізу теоретичних аспектів вивчення особливостей стресових станів та стресостійкості особистості було встановлено: Г. Сельє запропонував виділяти такі стадії розвитку стресових реакцій: стадія тривоги; стадія резистентності; фаза виснаження. Аналізуючи різні тлумачення поняття «стрес» у фізіології, психології, медицині, соціології, його сутність можна описати так: подразники або події (стрес-фактори), що викликають у людини сильне напруження чи збудження, які здійснюють негативний вплив на організм; суб'єктивна реакція (напруження, хвилювання), що відображає внутрішній психічний стан людини; фізична реакція організму на сильні, екстремальні та несприятливі впливи, які викликають інтенсивну адаптацію для подолання стресових факторів шляхом підтримки поведінкових дій і психічних процесів.

Що стосується сучасних способів класифікації стресових реакцій, то психологи частіше користуються таким розподілом: поведінкові, емоційні, інтелектуальні, фізіологічні. Виділено такі види стресу, як фізіологічний та психологічний (інформаційний, професійний, посттравматичний, організаційний).

Стресостійкість особистості передбачає пошук ресурсів, індивідуальних можливостей та сил для того, аби подолати негативні наслідки стресових ситуацій – це внутрішні (психофізіологічні, індивідуальні та соціально-психологічні особливості особистості) і зовнішні (характеристика середовища людини) фактори, що сприяють виникненню стійкості в стресових ситуаціях.

Найбільш влучно, на нашу думку, охарактеризувала поняття «стресостійкість» Н.С. Водоп'янова, адже вона наголосила на позитивному впливі цієї психологічної особливості на самопочуття людини та на ефективність здійснюваної діяльності, а також підкреслила системність та динамічність даної якості.

Більшість науковців визнають два рівня чинників, що визначають формування та розвиток зазначеної риси особистості: зовнішній (характеристики оточення людини); внутрішній (комплекс психофізіологічних, індивідуально-особистісних та соціально-психологічних особливостей особистості). Аналіз наукових джерел щодо визначення поняття «стресостійкості» людини свідчить про те, що основою її розвитку є внутрішні

фактори. Значна частина структурних компонентів особистості може визначити її стійкість до стресових впливів.

У теоретичній частині були розглянуті такі основні психологічні особливості, що, на нашу думку, здійснюють вплив на розвиток стресостійкості: самооцінка, особистісна і ситуативна тривожність, локус контролю, темперамент, оптимістичний чи песимістичний стиль мислення, мотивація.

Юнацький вік є дуже важливим періодом для особистісного та професійного виборів особистості, прийняття відповідальних рішень, тому цей віковий період дослідники визначають як такий, що супроводжується значними стресами. Формування стресостійкості індивіда відбувається на основі повторного зіткнення особистості зі стресогенними факторами. Це зіткнення супроводжується складним процесом, який передбачає: оцінку стресової ситуації, регулювання діяльності в стресових умовах, подолання стресового стану, а також вплив травматичних подій і травматичних переживань на особистість.

Завданнями проведеного емпіричного дослідження було визначення рівня розвитку стресостійкості осіб юнацького віку, виокремлення та аналіз психологічних особливостей особистості, які здійснюють вплив на розвиток стресостійкості юнаків.

За результатами кількісного та якісного аналізу отриманих даних встановлено, що більшості досліджуваних, а саме 46%, є властивим середній рівень стресостійкості. У цьому випадку юнаків можуть супроводжувати нелегкі ситуації, що здійснюють вплив на їх життя, проте досліджувані не завжди чинять їм опір. Стресостійкість може зменшуватися в міру збільшення стресових ситуацій у житті юнаків.

Слід відзначити, що найбільшій кількості досліджуваних притаманний високий рівень самооцінки (46%), що є позитивним моментом. Це свідчить про їхню віру у власні сили, а також про усвідомлення своєї індивідуальної значущості та особистісної цінності. Представники юнацького віку, які мають високий рівень самооцінки більш адекватно реагують на критику інших людей у свій бік і мають менше сумнівів у правильності прийнятих рішень.

Респонденти з інтернальним локусом контролю (52%) частіше перебувають у активному пошуку чинників продуктивного подолання складних ситуацій, якщо вони виникають під час виконання професійних та особистісних задач.

Найбільшій кількості опитуваних, а саме 40%, за результатами діагностики рівнів стилю мислення, є властивим такий, як оптимістичний тип «Реаліст». Ці юнаки усвідомлюють, що кожному є властиві як позитивні, так і

негативні риси особистості і в житті стаються різноманітні події, як щасливі, так і неприємні. Завдяки цьому розумінню молоді люди здатні аналізувати, обдумувати та вирішувати, що робити в тій чи іншій ситуації.

Для підтвердження емпіричних припущень щодо взаємозв'язку між стресостійкістю та психологічними особливостями особистості був здійснений кореляційний аналіз із застосуванням методу статистичної обробки даних (коефіцієнт r_{xy} Пірсона; програма Excel).

Значущі кореляційні зв'язки зафіксовано між рівнем стресостійкості (S) та такими психологічними особливостями особистості як активність (A), оптимізм (O), самооцінка (SO), «інтернальність» (I), «екстернальність» (E).

Отже, особистості юнацького віку краще справлятися зі стресовими ситуаціями дозволяє розвиток таких психологічних чинників, як:

- здатність особистості вірити у власні сили та успіх, переважно очікувати позитивні життєві події та мати гарне ставлення до людей;
- наявність життєздатної енергії, бадьорого стану, усвідомлення своєї індивідуальної значимості та особистісної цінності;
- володіння високою самооцінкою для здатності вирішувати складні питання легше, не сумніваючись в правильності прийнятих рішень;
- вираження переважної «інтернальності», аби мати змогу брати відповідальність за власне життя та вирішувати проблемні питання легше.

Позитивна кореляція визначена між показниками «активності» та «оптимізму». Якщо юнаки мають позитивне ставлення до себе, інших і життя загалом, вони впевнені, що власне майбутнє щасливе і успішне, тому схильні до ризику і здатні швидко долати значні життєві труднощі.

Значущий кореляційний зв'язок констатовано між такими факторами як «активність» та «самооцінка». Юнаки з високою самооцінкою переважно є здатними до активних дій без зайвих обдумувань та вагань. Вони сконцентровані на вирішенні питань, діють швидко та впевнено.

Позитивна кореляція визначена між «оптимізмом» та «самооцінкою». Можемо визначити наступну тенденцію – у наших досліджуваних переважно висока самооцінка, вони цінують себе, інших людей, відкриті до спілкування, тому вони заряджені оптимістичним настроєм.

У ході дослідження було встановлено, що у більшості опитуваних переважає інтернальний локус контролю. Такі юнаки звикли покладатися на себе та активно діяти на власну користь. Вони беруть відповідальність за власні вчинки та готові виправити допущені помилки, тому їм притаманний оптимістичний стиль мислення, адже вони впевнені, що зі всім ладні впоратися. Самооцінка у юнаків із екстернальним локусом контролю частіше є низькою, тому відсутня внутрішня опора для прийняття рішень. Для запобігання стресу

та розвитку стресостійкості у опитуваних важливим є своєчасне розпізнавання стресу, визначення стратегій управління стресом, використання фізичних вправ і технік релаксації.

Активний образ життя, концентрація на своїх тілесних відчуттях, аналіз власних думок та дій, реакцій та переживань спрямовані на розвиток таких структурних частин стресостійкості як позитивне ставлення до себе і світу, низький рівень тривожності, висока самооцінка.

Важливо підкреслити, що розвиток стресостійкості сучасної молоді може здійснюватися лише шляхом комплексного застосування профілактичних і розвиваючих практик, регулярного фізичного навантаження та виконання релаксаційних вправ, шляхом розвитку позитивного ставлення до життєвих ситуацій та розвитку здатності до зменшення інтенсивності дії стресових факторів.

Отже, теоретичний та емпіричний аналіз проблеми психологічних особливостей стресостійкості свідчить про її значущість для науки і практики у психології. Перспективними у даному науковому напрямку є подальші пошуки ефективних методів впливу на розвиток зазначених у роботі психологічних чинників, що визначають стресостійкість особистості.