

Комунальний заклад вищої освіти
«Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія»
Запорізької обласної ради
Факультет спеціальної освіти та соціально-гуманітарних наук
Кафедра психології та соціальної роботи

КВАЛІФІКАЦІЙНА (МАГІСТЕРСЬКА) РОБОТА

Особливості формування стресостійкості у зрілому віці засобами групової
психотерапії

Виконав студент групи Пм-2
спеціальності 053 Психологія
Коргушев Дмитро Михайлович
Керівник: ___ Бочалюк В. Й.
Рецензент: ___ Велитченко Л. К.
Нормоконтроль ___ Поліна Бондар

Запоріжжя
2024

РЕФЕРАТ

Магістерська робота: 114 с., 12 табл., 12 рис., 93 джерел.

Об'єкт дослідження – стресостійкість особистості зрілого віку. Предмет дослідження – психологічні ознаки формування стресостійкості у зрілому віці засобами групової психотерапії. Мета дослідження полягає у вивченні проблеми особливостей формування стресостійкості у особистості зрілого віку засобами групової психотерапії.

В роботі досліджуються можливості визначення і формування стресостійкості у зрілому віці засобами групової психокорекції. Представлений теоретичний аналіз проблеми стресу та феномену стресостійкості на сучасному етапі розробки цього питання в психологічній науці. Надається психологічна характеристика особливостей особистості зрілого віку, теоретично розглядається поняття норми та пояснюється виникнення психосоматичних розладів у зрілому віці.

Методи дослідження:

– теоретичні: теоретичний аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, класифікація та систематизація наданих підходів до проблеми особливостей психосоматичних розладів у зрілому віці;

– емпіричні: спостереження, бесіда, психодіагностичні методики дослідження: тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк), шкала реактивної та особистісної тривожності (Спілбергер-Ханін), тест стресостійкості (В. Розов), методики активного соціально-психологічного навчання;

– статистичні: методи описової математичної статистики, обробка даних та наочне представлення результатів.

ГРУПОВА ПСИХОТЕРАПІЯ, ЕМОЦІЙНА НАПРУГА, ОСОБИСТІСТЬ ЗРІЛОГО ВІКУ, ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОЦЕДУРА.

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні умови життя і діяльність висувають підвищені вимоги до адаптивних механізмів людини. Велика кількість антропогенних катастроф, зон військових конфліктів, стихійного лиха та інших видів інтенсивного стресового впливу викликають різні форми дезадаптації, нервово-психічні і психосоматичні порушення, посттравматичні стресові розлади. Відсутність в суспільстві стабільної ідеологічної бази і матеріальної основи гармонійного розвитку особистості наповнюють палітру буденного життя агресивними відтінками і створюють додаткову психологічну напруженість не лише у дорослих, але і дітей.

Проблемою стресу та стресостійкості займалися такі вчені, як В. Абабков, В. Апчел, Ю. Василенко, Г. Дубчак, М. Корольчук, В. Крайнюк, Л. Омельченко, В. Розов, Т. Титаренко, О. Тімченко, Н. Шпиг та інші.

Зростаючий рівень вимог, що висуваються сучасним життям до пересічної людини, культурні, економічні та соціальні трансформації вимагають від неї надзвичайної мобілізації когнітивних, емоційних та особистісних ресурсів, постійної готовності вирішувати життєві проблеми, які виникають. Хронічна перенапруга і внутрішня психологічна конфліктність є повсякденністю сучасної людини, що відчуває на собі постійний тиск з боку соціальних та економічних інститутів. Все це є причиною значного підвищення числа хронічних захворювань, етіологія яких тісно пов'язана із особливостями психологічної сфери.

Зрілий вік є своєрідним проміжним етапом, що охоплює період життя людини приблизно від 40 до 60 років. Однак ці межі досить умовні, адже людина може зараховувати чи не зараховувати себе до цієї категорії залежно від особливостей свого життя: віку дітей, самопочуття, професійних досягнень тощо. Тому і тривалість цього періоду у різних людей буває індивідуальною.

Період зрілості являє собою значний за часом відрізок життя людини, з цим пов'язані багато проблем дослідження даного періоду. Людина, яка досягла середини життя, усвідомлює свою відмежованість не тільки від молоді, а й від тих, хто дожив до старості. У цей час вона починає відчувати, що від стану здоров'я залежать професійні успіхи. Психологічні ознаки зрілого дорослого віку пов'язані з проблемами наступності та зміни життя. На цьому етапі людина усвідомлює, що вже прийняла важливі рішення щодо своєї професійної кар'єри та сімейного життя, а тому необхідно сконцентруватися на їх реалізації. Майбутнє не таїть у собі безмежних можливостей для неї.

Особливе місце у лікуванні психосоматичних розладів відведено груповій психотерапії.

Психологічна корекція – це комплекс цілеспрямованих заходів щодо впливу на психіку людини, що проводяться з метою оптимізації їх функціональних станів і підвищення ефективності професійної діяльності, працездатності.

Дослідженням проблеми особливостей психосоматичних розладів людей зрілого віку займались Ю. Александровський, В. Байдик, О. Бондаренко, Л. Єргієва, В. Журов, Т. Коваль, В. Розов, О. Тімченко, Т. Ткачук, В. Харченко та інші.

Об'єкт дослідження – стресостійкість особистості зрілого віку. Предмет дослідження – психологічні ознаки формування стресостійкості у зрілому віці засобами групової психотерапії. Мета дослідження полягає у вивченні проблеми особливостей формування стресостійкості у особистості зрілого віку засобами групової психотерапії.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз літературних джерел з проблеми стресу та стресостійкості у зрілому віці.
2. Визначити особливості психологічної характеристики особистості зрілого віку, емоційної сфери особистості як основи розвитку стресостійкості

у зрілому віці.

3. Провести експериментальне дослідження засобів подолання стресових ситуацій у осіб зрілого віку.

4. На основі результатів констатувального дослідження скласти психокорекційну процедуру з формування стресостійкості у зрілому віці.

5. Провести формувальний експеримент з реалізації психокорекційної процедури та проаналізувати його результати із застосуванням методів математичної обробки результатів.

Методи дослідження:

– теоретичні: теоретичний аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, класифікація та систематизація наданих підходів до проблеми особливостей психосоматичних розладів у зрілому віці;

– емпіричні: спостереження, бесіда, психодіагностичні методики дослідження: тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк), шкала реактивної та особистісної тривожності (Спілбергер-Ханін), тест стресостійкості (В. Розов), методики активного соціально-психологічного навчання;

– статистичні: методи описової математичної статистики, обробка даних та наочне представлення результатів.

Теоретико-методологічною основою нашого дослідження є: теорія стресу (Г. Сельє), положення про поняття стресу (Ю. Василенко, Г. Дубчак, М. Корольчук, В. Крайнюк, Л. Омельченко, В. Розов, Т. Титаренко, О. Тімченко) та теорія копінгу (Л. Арнаутова, Т. Ткачук, С. Усик), положення про необхідність цілісного, інтегрованого підходу у вивченні соматичного та психічного здоров'я (І. Галецька, А. Гоженко, І. Філіпова), комплексного врахування впливу індивідуально-психологічних особливостей на виникнення та розвиток психосоматичних дисфункцій (Х. Стемальщук, Ю. Шаран), положення про роль механізмів загального адаптаційного синдрому у розвитку соматичних патологій (С. Усик); уявлення про інтегральні параметри

особистості (Г. Аммон, Дж. Мак-Дауголл) та глибинні інтрапсихічні конфлікти (Ф. Александер, Є. Рисс) положення як про загальні так і специфічні психологічні фактори психосоматичних розладів.

Експериментальна база: Комунальний заклад «Запорізька спеціальна загальноосвітня школа-інтернат «Орієнтир» Запорізької обласної ради. Практичне значення дослідження полягає у розробці психокорекційної процедури засобами групової психотерапії задля формування стресостійкості особистості у зрілому віці, отриманні результати експериментального дослідження можуть бути застосовані у практичній діяльності психологів, які займаються проблемами психосоматичних розладів, а також фахівцями інших напрямків, яких цікавить дана проблематика.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел загальною кількістю 93. Загальний обсяг 114 сторінок, основного тексту – 85.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дає змогу зробити певні висновки:

1. Стрес присутній у житті кожної людини, так як наявність стресових імпульсів в усіх сферах людського життя та діяльності безперечна. В психології накопичений чималий обсяг практичних і теоретичних знань в області вивчення цього явища, проведено досить багато прикладних досліджень. Поняття стрес дуже швидко почало використовуватися у фізіології і медицині, психології тощо.

Різноманітне вивчення феномену стресу дало можливість дослідникам визначити детермінанти його виникнення, перебігу та подолання.

В роботах вітчизняних психологів проблема стресу завжди розглядалася в широкому загальнопсихологічному контексті, зокрема, в контексті психології емоцій. Неоднозначне ставлення дослідників до загальної оцінки стресу пов'язане також з різним трактуванням стресу. Стрес – стан психічної напруги, що виникає в процесі діяльності в найбільш складних і важких умовах. Життя часом стає суворою і безжалісною школою для людини. Виникаючи на нашому шляху труднощів (від дрібної проблеми до трагічної ситуації) викликають у нас емоційні реакції негативного типу, що супроводжуються цілою гамою фізіологічних і психологічних зрушень.

Це такий емоційний стан, що пов'язаний з тотальною мобілізацією сил організму на пошук виходу з відповідної ситуації в якій в конкретний проміжок часу знаходиться людина. Поняття емоційного стресу ввів канадський учений Ганс Сельє. У теорії Г. Сельє стрес розглядається з позиції фізіологічної реакції на фізичні, хімічні і органічні чинники. Узагальнення результатів досліджень дозволило Г. Сельє обґрунтувати існування трьох стадій процесу, названого їм загальним адаптаційним синдромом: стадія тривоги; стадія резистентності (опори); стадія виснаження.

До основних, етапних теорій і моделей стресу можна віднести наступні: генетично-конституціональна теорія; модель схильності (diathesis) до стресу;

психодинамічна модель; модель Н. G. Wolff; міждисциплінарна модель стресу; теорії конфліктів; модель D. Mechanik; стрес як поведінкові реакції на соціально-психологічні стимули; системна модель стресу; інтеграційна модель стресу.

В наш час в психологічній науці і практиці спостерігається поширений інтерес до вивчення стресу. Уже не підлягає сумніву, що зростаюча інтенсивність і напруження сучасного життя на психологічному рівні передують появі негативних емоціональних переживань і стресових реакцій, які, накопичувались, визивають формування виражених та продовжуваних станів депресії. Нажаль, стрес став природною та невід'ємною частиною повсякденного життя багатьох людей. Часом на нього, навіть, не звертають уваги, в той час як довготривалий вплив негативних емоцій можуть спричинити багато захворювань стресової етіології – так званих «хвороб стресу». Стрес – це неспецифічна реакція організму у відповідь на несподівану та напружену ситуацію; це фізіологічна реакція, що мобілізує резерви організму і готує його до фізичної активності типу спротиву, боротьби, до втечі.

В теперішній час прийнято розділяти стрес на два основні види: системний (фізіологічний) і психічний. Оскільки людина є соціальною істотою і в діяльності її інтегральних систем провідну роль відіграє психічна сфера, то найчастіше саме психічний стрес виявляється найбільш значущим для процесу регуляції.

В теперішній час вчені розрізняють евстресс (позитивний стрес, який поєднується з бажаним ефектом і мобілізує організм) та дистресс (негативний стрес з небажаним шкідливим ефектом). При евстрессі відбувається активізація пізнавальних процесів і процесів самосвідомості, осмислення дійсності, пам'яті. Дистрес, що виникає в робочій обстановці має тенденцію розповсюджуватися і на неробочий час. Такий наслідок, що накопичився, важко компенсувати в час дозвілля, потрібно компенсувати в робочий час.

2. Теоретичний аналіз проблеми психологічної специфіки зрілої особистості дозволив визначити зрілість з позиції трьох основних критеріїв.

За першим критерієм критерієм розвитку особистості визначається психофізіологічна зрілість, психічна та психологічна. За критерієм вікового

розвитку особистості зрілість виступає як етап. Так як, не менш визначна роль зрілості і як найбільш значимого вікового періоду, визначаючого і характеризуючого життя людини вцілому. За критерієм психології зрілості як феномену, наукова єдність та системність, яка б виступала загально визнаним методологічним положенням на сьогодні відсутня. Кожна наукова концепція має власні обґрунтування та визначення зрілості.

В психології вивчення зрілості представлено дослідженням динаміки інтелектуальних і творчих здібностей, зміною провідних мотивів і інтересів, пошуком закономірностей розвитку особистості. Вивчаються такі події зрілого віку як вступ у шлюб, розлучення, проблеми сімейних взаємовідносин, батьківські функції. Дослідники виділяють наступні характеристики зрілої особистості:

1. розвинуте почуття відповідальності;
2. потреба в піклуванні про інших людей;
3. здібності: до активної участі в житті суспільства і до ефективного використання своїх знань і здібностей; до психологічної близькості з іншою людиною; до конструктивного вирішення різних життєвих проблем на шляху до самореалізації.

На основі теоретичного аналізу можливо виділили наступні орієнтовні критерії психологічно зрілої особистості:

- по-перше, це здатність брати на себе відповідальність за все, що відбувається в особистому житті;
- по-друге, емоційна врівноваженість та здатність до емоційної та поведінкової саморегуляції;
- по-третє - адекватна мотивація професійної діяльності;
- по-четверте, комунікативна компетентність на основі толерантності і емпатії;
- по-п'яте, сформованість і конструктивність загальної позиції щодо способу життя.

3. Експериментальне дослідження стресостійкості у осіб зрілого віку та засобів подолання стресових ситуацій у зрілому віці діагностувало рівень стресостійкості та факторів, що впливають на зниження рівня стресостійкості – тривожність, особистісна та реактивна тривожність, агресивність, фрустрація були отримані наступні результати:

За результатами тестування «Самооцінки психічних станів» (Г. Айзенк), видно, що високий рівень тривожності спостерігається у 45 % досліджуваних, 33 % – середній рівень тривожності, 17 % – низький рівень.

Високий рівень фрустрації мають 50 % досліджуваних, середній рівень – 50%, низький рівень – 0 %.

Високий рівень агресивності мають 45 %, середній рівень – 33 %, низький рівень – 22 %.

Проаналізувавши результати діагностики особистісної та реактивної тривожності Спілбергера-Ханіна, бачимо, що 63% досліджуваних мають високий рівень реактивної та особистісної тривожності, 37% досліджуваних мають середній рівень тривожності. З низьким рівнем тривожності немає жодного відсотку досліджуваних.

Згідно отриманих результатів «Рівня стресостійкості» за методикою І. Розова, можна сказати, що 40 % досліджуваних мають низький рівень стресостійкості – це свідчить про те, що з ними потрібно проводити психокорекційну роботу. 55 % досліджуваних мають середній рівень стресостійкості, 15 % – високий рівень стресостійкості.

5. Виходячи з результатів первинної діагностики була розроблена програма з формування стресостійкості у респондентів засобами групової психотерапії.

Після проведення психокорекційної процедури, спостерігаються певні зміни в результатах діагностики, їх видно після проведення формувального експерименту.

Для діагностики були використані ті самі методики що й для констатувального експерименту. Одразу помітно певні зміни в результатах

отриманих після формувального експерименту.

Високий рівень тривожності спостерігається у 17 % досліджуваних, середній рівень – 63 %, низький 20%. Згідно результатів математичної статистики: Т – критерій Ст'юдента – 3,37

Високий рівень фрустрації спостерігається у 25 % досліджуваних, 75% досліджуваних з середнім рівнем фрустрації, з низьким рівнем фрустрації досліджуваних немає. Згідно результатів математичної статистики: Т – критерій Ст'юдента – 3,05

Високий рівень агресивності спостерігається у 38 % досліджуваних, 30 % – середній рівень, 32 % - низький рівень агресивності. Згідно результатів математичної статистики: Т – критерій Ст'юдента – 3,55

Порівнюючи результати дослідження до і після проведення психокорекційної процедури бачимо, що рівень значно знизився, це свідчить про підвищення рівня стресостійкості та більш спокійну реакцію на подразнюючі ситуації.

Високий рівень тривожності спостерігається у 35% досліджуваних, 65% – середній рівень тривожності, з низьким рівнем тривожності дітей немає.

Згідно результатів математичної статистики: Т – критерій Ст'юдента – 2,78

Кількість досліджуваних з високим рівнем стресостійкості не збільшилась, але підвищилась кількість досліджуваних з середнім рівнем стресостійкості, а з низьким рівнем – зменшилась. Це свідчить про ефективність та доцільність проведеної психокорекційної процедури.

Згідно результатів математичної статистики: Т – критерій Ст'юдента – 3,47 Порівнюючи результати діагностики після формувального експерименту помітно суттєві зміни: знизився рівень агресивності на 15%, тривожності – на 27% та підвищився рівень стресостійкості – на 22%.

Таким чином, мета експериментального дослідження досягнута, всі завдання виконані.