

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

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

Соціально-психологічні особливості формування стресостійкості особистості
у юнацькому віці

Виконав студент групи Пм-2 спеціальності 053 Психологія Сова Олександр Сергійович Керівник: Бочелюк В. Й. Рецензент: Гайворонська Т.О. Нормоконтроль Поліна БОНДАР

Запоріжжя
2024 р.

РЕФЕРАТ

Магістерська робота: 85 с., 15 табл., 81 джерела.

Об'єкт дослідження – стресостійкість особистості юнацького віку.

Предмет дослідження – особливості формування стресостійкості особистості у юнацькому віці.

Мета дослідження полягає у теоретико-методологічному аналізі та емпіричному вивченні стресостійкості особистості та особливостей її формування у юнацькому віці.

Методи дослідження:

– теоретичні: аналіз наукової літератури, систематизація, інтерпретація, узагальнення та побудова аналогій;

– емпіричні: бесіда, обсерваційні методи (спостереження), діагностичні методи (анкетування, тестування (тест «діагностика стану стресу (А. Прохоров)»), опитувальник, що визначає схильність до розвитку стресу (за Т. Немчиним та Тейлором), тест «Впевненість у собі» (Д. Райгородський), тест-опитувальник «Дослідження суб'єктивного контролю» (Є. Бажин).

– статистичні: математико-статистична обробка даних.

У роботі представлено ідею комплексного підходу до природи, механізмів формування стресостійкості особистості у юнацькому віці та шляхи її розвитку. Розглянуто позитивні та негативні сторони стресових ситуацій. Проведено аналіз та підібрано психодіагностичні методики, спрямовані на дослідження стресостійкості юнаків. Розроблено програму соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на підвищення стресостійкості здобувачів вищої освіти. За допомогою методів математичної та статистичної обробки даних оцінена ефективність корекційних заходів.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ, ФОРМУВАННЯ, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, ОСОБИСТІТЬ, ЮНАЦЬКИЙ ВІК.

ВСТУП

Актуальність дослідження. Поняття «стрес» спочатку широко використовувалося, досліджувалося медичними науковцями у минулому столітті. Пізніше соціологи, біологи, психологи та представники інших наук почали досліджувати цей стан, тематика стресу зацікавила і простих людей, не науковців. Внаслідок подальшої урбанізації, зростання життєвого темпу, подальшою суттєвою різницею між умовами існування людини у соціумі та її природою збільшувалося і стресове навантаження. Часто неадекватну поведінку, вчинки при появі труднощів, наявність гострих емоційних реакцій, відчуття виснаження, втоми пояснюють стресом.

Перші дослідники розглядали стресовий стан з боку біохімічних та гормональних змін організму. З часом науковці почали вивчати психологічний вектор. Для того, щоб мати змогу зробити прогноз та керувати стресом, необхідно розбиратися у когнітивній, емоційній, ціннісній сфері людини, а також нейрофізіологічні властивості роботи мозку.

Погляди на проблему стресу та стресостійкості формували представники різних шкіл і напрямів психології: Г. Сельє, К. Судаков, П. Анохін, В. Абабков, М. Пере та ін. Як зазначають науковці стрес став одним з наймодніших медико-психологічних діагнозів, що ставиться людині, коли у неї в особистому житті, в побуті або на виробництві виникають будь-які проблеми, що призводять до погіршення її психічного та фізичного здоров'я.

Варто зазначити, що натеper немає єдиної теорії стресу, і дослідники з фізіології, психології, медицини, соціальних наук у термін «стрес» вкладають різний сенс. Саме тому дослідники часто використовують такі поняття, як «операційна напруженість», «психічна напруженість», «психоемоційне напруження», «нервово-психічне напруження». Під цими термінами розуміється реакція організму на дію деякої сили, тобто стресу.

Для того, щоб, так би мовити, «бачити всю картину» стресу клієнта, бути кваліфікованим консультантом або психотерапевтом, психолог має знати і враховувати поведінкові, фізіологічні, психологічні і інші ознаки стресу.

Отже, фахівець має розуміти психологічні основи, причини виникнення стресу, внаслідок чого відбуваються зміни психіки клієнта. А також він повинен мати знання щодо можливих медичних, фізіологічних, біохімічних змін в організмі людини внаслідок стресу, щоб, у разі потреби, перенаправити клієнта до іншого фахівця.

Таким чином, соціальна значущість проблеми стресостійкості особистості обумовили вибір теми нашого дослідження: «Соціально-психологічні особливості формування стресостійкості особистості у юнацькому віці».

Об'єкт дослідження – стресостійкість особистості юнацького віку.

Предмет дослідження – особливості формування стресостійкості особистості у юнацькому віці.

Мета дослідження полягає у теоретико-методологічному аналізі та емпіричному вивченні стресостійкості особистості та особливостей її формування у юнацькому віці.

Завдання дослідження:

1 Проаналізувати основні теоретико-методологічні підходи до проблеми стресостійкості особистості.

2. З'ясувати психологічні особливості юнацького віку.

3. Провести емпіричне вивчення стресостійкості здобувачів вищої освіти.

4. Розробити соціально-психологічний тренінг для профілактики погіршення психічного та фізичного здоров'я внаслідок стресу і розвитку стресостійкості особистості у юнацькому віці.

Методи дослідження:

– теоретичні: аналіз наукової літератури, систематизація, інтерпретація, узагальнення та побудова аналогій;

– емпіричні: бесіда, обсерваційні методи (спостереження), діагностичні методи (анкетування, тестування (тест «діагностика стану стресу

(А. Прохоров)», опитувальник, що визначає схильність до розвитку стресу (за Т.А. Немчиним та Тейлором), тест «Впевненість у собі» (Д. Райгородський), тест-опитувальник «Дослідження суб'єктивного контролю» (Є. Бажин).

– статистичні: математико-статистична обробка даних.

Теоретико-методологічні засади: психологічні положення про сутність особистості (С. Максименко, Н. Чепелева та ін.); концепції психологічного стресу (Л. Кітаєв-Смик, Г. Сельє, К. Судаков та П. Умрюхин, К. Анохін, Ю. Щербатих та ін.); основні теорії стресостійкості особистості (Б. Вардanian, П. Зільберман); положення про соціально-психологічний тренінг (Л. Петровська, К. Рудестам, С. Яковенко, Т. Яценко та ін.).

Практичне значення дослідження полягає в тому, що матеріали дослідження, його висновки та рекомендації можуть бути використані практичними психологами та педагогічними працівниками, що надають психолого-педагогічну допомогу юнакам і дівчатам, що навчаються, як у закладах вищої освіти, так й в інших навчальних закладах.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел загальною кількістю 81. Загальний обсяг 93 сторінки, основного тексту – 85.

ВИСНОВКИ

У роботі наведено теоретичне узагальнення та результати емпіричного дослідження щодо формування стресостійкості особистості юнацького віку. Результати проведеного дослідження дозволяють зробити такі узагальненні висновки.

1. Терміну «стрес» дослідники з різних областей науки надають різні забарвлення і вкладають часто навіть протилежний зміст. Існують два протилежні погляди на стрес та його дію на організм людини. Одні дослідники описують стрес як фактор, що має негативний, іноді нищивний вплив на організм людини, призводить до багатьох захворювань, депресійних станів, різноманітних залежностей, призводить до швидкого старіння людини. Цей аргумент має місце.

Варто зазначити, що шкідливим у вищеописаних випадках часто може бути не сам стрес, а те, яким чином людина на нього реагує, чи в змозі вона реально оцінювати ту ситуацію, яка слалася на даний момент, наскільки швидко може адаптуватися, наскільки гнучка її психіка, наскільки травматична та тривала за часом травматична подія, що спричиняє стрес. Інший аргумент, що стрес – це необхідне і корисне явище у нашому житті. Є сенс навчитися його долати з якнайменшими негативними наслідками. З цією метою був розроблений тренінг, представлений у даній роботі. Як показали дослідження із стресостійкістю напряду пов'язані самооцінка, рівень тривожності, інтернальність особистості.

2. Юність – це період, в який відбувається перехід від підліткового віку до дорослого. Молода людина планує майбутнє самостійне життя, обирає професійний шлях, обирає та приймає власні принципи, цінності. Вона починає усвідомлювати відповідальність перед суспільством, родиною та за власне життя. Важливу роль у житті юнаків займає навчання у вищому навчальному закладі.

У цей період юнак обирає, наскільки значущу роль він планує у майбутньому грати у суспільстві. Велике значення має комунікація з ровесниками, яку ієрархічну сходинку він займає. Набувають подальшого розвитку світогляд та ідентичності особистості ; важливими стають висока самосвідомість, адекватна самооцінка, самодисципліна та самовиховання.

3. У ході констатувального експерименту було продіагностовано респондентів за чотирма стандартизованими психологічними методиками щодо стресостійкості та пов'язаними з нею якостями, характеристиками. У сучасних нестабільних умовах життя, яке має прискорений ритм, дуже важливо розвивати стресостійкість з метою позитивного впливу на фізичне, психічне здоров'я юнаків.

На даному етапі стало очевидним, що вищеназвана характеристика тісно пов'язана із тим, наскільки респонденти довіряють життю чи бояться його, наскільки високі вони мають амбіції та наскільки реальні уявлення особистості щодо себе та свого місця у житті, наскільки відповідально підходять вони до самого життя у цілому.

4. На етапі формувального експерименту за результатами дослідження було виявлено, що у респондентів були підвищилися рівень регуляції у стресових ситуаціях, рівень інтернальності, стресостійкість, був зменшений рівень тривожності. Це допоможе респондентам більш ефективно впоратися з потенційно складними ситуаціями та зробити процес адаптації до майбутніх змін більш легким та прогнозованим, мобілізувати сили. Контроль власного відношення до нових ситуацій та зміна його на позитивний, перегляд свого відношення до стресу дає можливість доступу особистості до додаткових ресурсів організму та мінімізації шкідливої дії стресу.

Тренінг є ефективним заходом щодо навчання респондентів новим вмінням та навичкам, у ході тренінгу учасники мали змогу побачити зі сторони власні стратегії поведінки, проаналізувати, зробити їх рефлексію та обрати з них більш ефективні; поділитися переживаннями, проблемами та обговорити їх у своєму колі одногрупників; дізнатися нову інформацію стосовно заявленої теми

тренінгу та провести час із користю. З метою підвищення стресостійкості юнаків був розроблений та проведений соціально-психологічний тренінг, який складається з восьми занять. У ході тренінга були активно задіяні всі учасники.