

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 (БАКАЛАВРСЬКА) РОБОТА

Психологічні особливості стресостійкості у підлітковому віці

Виконала студентка групи Пб-4
спеціальності 053 Психологія
Василенко Анна Юріївна
Керівник: Гордієнко Н.М.
Рецензент: Шевяков А.В.
Нормоконтроль: _____ Софія СИТНИК

Запоріжжя
2024 р.

РЕФЕРАТ

Бакалаврська робота: 61 с., 7 табл., 4 рис., 63 джерела.

Об'єкт дослідження – стрес у підлітковому віці.

Предмет дослідження – психологічні особливості розвитку стресу у підлітків.

Мета дослідження – теоретично та емпірично дослідити особливості стресу у підлітків.

Методи дослідження. Для розв'язання поставленої мети були використані такі методи:

- теоретичні: (аналіз, осмислення та узагальнення наукової психолого-педагогічної літератури з даної проблеми);
- емпіричні: (опитування, тестування, спостереження);
- якісний та кількісний аналіз одержаних експериментальних даних.

Проблеми стресу та дослідження його природи, етимології і специфіки у різних сферах життя людини є актуальною для сучасної психології. Особливої уваги у даному контексті потребує як сфера вищої освіти, так і молодь загалом. Студентство об'єднує у собі різних людей, яких можна розрізняти за їх інтелектуальним рівнем, індивідуальними особливостями, становищем у соціумі, віком, та саме ця категорія населення піддається найбільшим різновидам стресів та кількістю стресових ситуацій.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ, СТРЕС, ПІДЛІТКОВИЙ ВІК,
ОСОБИСТІСНА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ.

ВСТУП

Актуальність дослідження. На даний час стресові ситуації та стрес загалом, стали невід'ємною складовою нашого суспільства. За допомогою стресу відбувається процес пристосування людини до зовнішніх умов, це відбувається, завдяки комплексу нейрогуморальних реакцій. Однак, сучасне трактування теорії стресу, сьогодні несе міждисциплінарний характер. Проблеми стресу та дослідження його природи, етимології і специфіки у різних сферах життя людини є актуальною для сучасної психології. Особливої уваги у даному контексті потребує як сфера вищої освіти, так і молодь загалом. Молодь об'єднує у собі різних людей, яких можна розрізнати за їх інтелектуальним рівнем, індивідуальними особливостями, становищем у соціумі, віком, та саме ця категорія населення піддається найбільшим різновидам стресів та кількістю стресових ситуацій.

Підлітковий період – є найемоціогеннішим, найкритичнішим, та має свої специфічні труднощі в плані емоцій. Саме тому, важливим постає аналіз зв'язку переживання стресу із особливостями емоційного розвитку сучасних підлітків.

Дослідження та вивчення терміну та поняття «стрес» на початку ХХ ст. розпочав Г. Сельє. Із часом, воно набуло подальшого свого розвитку у працях таких науковців як: Б. Голдстоун, Т. Кокс. Р. Лазарус, С. Фолкман та ін. У працях Г. Купера, Л. Леві та інших було розглянуто проблему стресу з професійної точки зору. Також, вивченням стресу займались: Е. Гелгорн, І. Павлов (ввів теорію експериментального неврозу), У. Кенон (визначив роль нервової системи у формуванні адаптивних реакцій організму в умовах стресу), Л. Орбелі (визначив прямий вплив нервової системи на обмін речовин у тканинах). Основою та підґрунтям аналізу проблеми стресу також стала сукупність психологічних концепцій та підходів до вивчення психічного здоров'я (І. Галецька, А. Гоженко, І. Заюков), психологічної готовності та

стійкості (А. Куліков), самоконтролю особистості та психічної саморегуляції організму (К. Анциферова, Т. Кириленко та ін.).

Незважаючи на те, що існує велика кількість наукових праць стосовно аналізу стресів, доволі актуальним та малодослідженим залишається проблема головних стресорів, які присутні у житті молоді, причини їх виникнення та особливості прояву у даному віці. Адже, наше суспільство переживає свою чергову кризу, яка пов'язана із багатьма факторами, а сучасній молоді потрібно адаптуватися поза межами навчального закладу та знайти своє місце та призначення у житті із найменшою шкодою для свого психічного стану та здоров'я.

Об'єкт дослідження: стрес у підлітковому віці.

Предмет дослідження: психологічні особливості розвитку стресу у підлітків.

Мета роботи: теоретично та емпірично дослідити особливості стресу у підлітків.

Відповідно до поставленої мети, в роботі розглянуто такі **завдання:**

1. Обґрунтувати теоретико-методологічні засади дослідження психологічних чинників стресу у підлітковому віці.
2. Емпірично дослідити виникнення та перебігу стресу у підлітковому віці.
3. Виявити емпіричні характеристики психологічних чинників індивідуальної стресостійкості підлітків.

Методи дослідження. Для розв'язання поставленої мети були використані такі методи:

- теоретичні: аналіз, осмислення та узагальнення наукової психолого-педагогічної літератури з даної проблеми;
- емпіричні: (опитування, тестування, спостереження);
- якісний та кількісний аналіз одержаних експериментальних даних.

Теоретико-методологічні засади дослідження: психологічні положення про сутність особистості (С. Максименко, Н. Чепелева та ін.); концепції

психологічного стресу (Л. Кітаєв-Смик, Г. Сельє, К. Судаков, Ю. Щербатих та ін.); основні теорії стресостійкості особистості (Б. Варданян, П. Зільберман); підходи до вікових особливостей особистості (Ж. Вірна, І. Данилюк 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 підліткам.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні положення та отримані в ході дослідження результати пройшли апробацію на V Міжнародній науково-практичній конференції студентів та молодих вчених «Освітні і культурно-мистецькі практики в контексті інтеграції України у міжнародний науково-інноваційний простір в умовах воєнного часу» (Запоріжжя, 17–18 квітня 2024 року).

База дослідження: НУ «Запорізька політехніка», факультет соціальних наук. Досліджувались студенти-підлітки, загальна вибірка складала 56 студентів (16-20 років).

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел загальною кількістю 63. Загальний обсяг 69 сторінка, основного тексту – 62.

ВИСНОВКИ

У роботі було проведено теоретичний аналіз проблеми виникнення та подолання стресу в підлітковому віці, науково обґрунтовано критерії та встановлено існуючі рівні стресу в підлітковому віці, розроблено, випробувано та впроваджено програму психологічного супроводу, яка містить в собі засоби та методи профілактики та боротьби із стресом у підлітковому віці.

Стрес – цілком нормальна реакція здорової людини, захисний механізм біологічної системи організму. Однак, у випадку, коли сила впливу та тривалість стресу значно перевищують функціональні здатності протидії організму, коли такий вплив має різкий негативний характер, подібний стан викликає дистрес (хронічний стрес). Науковцями теоретично доведено, що хронічний стрес підлітків як негативний психофізіологічний стан постійного чи періодичного психоемоційного напруження характеризується притаманним високим рівнем інтенсивності і виявляється у вигляді почуття тривоги, зменшенням та неадекватним співвіднесенням самооцінки й рівня домагань, збільшенням конфліктності міжособистісних взаємин, внаслідок чого, їх психологічний та фізіологічний стан є дуже вразливим, що спричиняє психосоматичні хронічні захворювання.

Доведено, що сам по собі підлітковий вік характеризується значною перебудовою соціальних стосунків, а в нинішніх умовах українських реалій – це ускладнюється напруженим, а, деколи, й стресово-критичним станом суспільства в загальному.

Психологічні особливості підліткового віку значно зменшують поріг чутливості підлітків до дії стресових чинників (психологічних, соціальних та біологічних) та викликають хронічний перебіг стресових станів. У ході дослідження психологічних факторів виникнення та боротьби із хронічним стресом в підлітковому віці потрібно враховувати вікову специфіку та вікові особливості психофізіологічного та психоемоційного розвитку підлітка.

На підставі відібраних критеріїв та узагальнення отриманих емпіричних результатів дослідження виявлено, що у більшій половині підлітків констатовано високий стресовий рівень, ще майже близько третини підлітків мають середній рівень хронічного стресу і тільки п'ята частина – низький стресовий рівень. Стрес у різній мірі виявляється у хлопців та дівчат, що можна пояснити особливостями гендерних ролей, стереотипів та соціальних норм, яким підлітки так намагаються відповідати. До цього ж, із віком у підлітків збільшуються рівневі показники стресу.