

розвиток рефлексії, надмірний або недостатній самоконтроль, низький рівень адаптивних можливостей; негативний життєвий досвід; наявність шкідливих звичок, психічних травм, соціальна некомпетентність тощо

Література:

1. Змановская Е. В. Девиантология (Психология отклоняющегося поведения): учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е. В. Змановская. – М.: Академия, 2003. – 288 с.
2. Ківенко Н. В. Девіантна поведінка: сучасна парадигма: [монографія] / Н. В. Ківенко, І. І. Лановенко. – Ірпінь: АДПС України, 2002. – 240 с.
3. Козубовська І. В. Соціальна профілактика девіантної поведінки: корекція відхилень у поведінці важковиховуваних дітей у процесі професійного педагогічного спілкування / І. В. Козубовська, Г. В. Товканець. – Ужгород: Патент, 1998. – 195 с.
4. Седих К. В. Делінквентний підліток: навчальний посібник з психопрофілактики, діагностики та корекції протиправної поведінки підлітків для студентів психологічних, педагогічних, соціальних, юридичних спеціальностей та інтернів-психіатрів / К. В. Седих, В. Ф. Моргун. – 2-е видання, доповнене. – К.: Видавничий дім «Слово», 2015. – 272 с.

УДК 316.614+159

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Комариста Н. С.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

nadya.komaristaya@gmail.com

В сучасних соціально-економічних умовах перед людиною на різних вікових етапах її життєвого шляху виникають неочікувані ситуації, як правило стресові, які вимагають адекватного і невідкладного їх опанування, підвищення здатності протистояти таким впливам без шкоди для здоров'я. Найбільш вразливими, інтолерантними до негативних зовнішніх впливів, схильними до стресу є юнацька молодь, і особливо така соціально й психологічно вразлива категорія, як студентство (Г. Бевз, В. Ялтонський, та ін.).

Незважаючи на значну кількість публікацій, присвячених питанню стресостійкості особистості, до теперішнього часу залишаються недостатньо дослідженими чинники стресостійкості та їх вплив на розвиток особистості у осіб юнацького віку.

Мета – теоретично вивчити та емпірично дослідити психологічні особливості стресостійкості у юнацькому віці.

Досягненню мети дослідження й розв'язанню поставлених завдань сприяло використання комплексу методів дослідження, а саме: теоретичних (вивчення, аналіз та узагальнення психологічної літератури, синтез, порівняння, моделювання, систематизація) методи емпіричного дослідження (опитування), кількісної, якісної та статистичної обробки даних (критерій – Пірсона), які дали можливість виявити й узагальнити дослідницькі матеріали з проблеми. Емпіричною базою дослідження виступала вибірка, до якої увійшли 68 першокурсників (48 дівчат та 20 хлопців), які навчаються у Полтавському національному педагогічному університеті імені В. Г. Короленка.

У результаті емпіричного дослідження визначено, що для 25% досліджуваних студентів властивий високий рівень стресостійкості. Такі респонденти характеризуються вищою вірогідністю нормального функціонування організму й ефективної діяльності при збільшенні інтенсивності впливу стресогенних факторів зовнішнього середовища, успішним виконанням навчальних обов'язків в жорстких умовах впливу екстремальних факторів зовнішнього середовища, збереження працездатності і здоров'я особистості після впливу екстремальних факторів зовнішнього середовища. Окрім цього, встановлено, що 18% досліджуваних властива середня стресостійкість. Такі особистості характеризуються помірним рівнем регуляції в стресових ситуаціях. Варто зауважити, що студенти здатні витримувати серйозні зміни, але при помірному рівні регуляції в стресових ситуаціях юнаки не завжди правильно і адекватно поведуться в стресових ситуаціях. Особистості юнацького віку здатні володіти і стримувати власні емоції, але при надмірному перенавантаженні стресовими ситуаціями можуть траплятися випадки, коли незначні події порушують їхню емоційну рівновагу. При цьому у 57% досліджуваних стресостійкість знаходиться на низькому рівні. Такі студенти характеризуються труднощами пристосування до нових обставин і схильністю до деструктивного реагування на вплив стресогенних чинників. Комфортним для них є умови повної стабільності, спокійна робота, позбавлена високої відповідальності. Непередбачувані зміни можуть погіршити їх психічний стан: в умовах інтенсивного стресового впливу такі особистості приходять в розгубленість їм складно різко змінити уклад свого життя.

Встановлено, що для 58% досліджуваних студентів властивий інтенсивний рівень нервово-психічної напруги. Такі респонденти схильні до підвищеної емоційної чутливості, перенапруги, зниження

активності та життєвого тону. Регуляторні та нервово-психічні механізми розвинені не достатньо, загальна витривалість та резистентність організму – знижені. Отже такі студенти характеризується недостатньо розвинутою системою нервово-психічної витривалості, вони не здатні регулювати власний емоційний стан, переборювати ускладнення, не стійкі до дії фруструючих факторів. Окрім цього, встановлено, що 17% досліджуваних властива середня здатність до дії фруструючих та психотравмуючих факторів. Це проявляється у достатній впевненості у собі та своїх можливостях, емоційній стійкості, витривалості та резистентності. У досліджуваних достатньо розвинені регуляторні та адаптаційні механізми, вони здатні до відновлення енергетичних затрат. Рівень життєвої активності та емоційної витривалості є середнім. При цьому у 25% таких досліджуваних нервово-психічна напруга знаходиться на низькому рівні. Це свідчить про їх високу толерантність до фруструючих ситуацій та до їх тривалого впливу. Вони проявляють високу емоційну стійкість, енергійні та витривалі, швидко відновлюють сили.

З'ясовано, що юнакам переважно властива знижена адаптованість до навчання у вищому навчальному закладі, що виражено у 57% досліджуваних. Вони характеризуються непристосованістю до атмосфери ВНЗ, відчувають труднощі під час навчання і контактів із оточуючими в університеті. Їм складно пристосовуватись до нових умов набуття знань, режиму навчання тощо. Окрім цього, встановлено, що 28% досліджуваних мають середній рівень адаптованості, а 15% – високий. Таку групу юнаків можна визначити, як досліджуваних із достатнім рівнем адаптації. Їм притаманний інтелектуальний комфорт, соціальна активність, задоволеність студентською групою та прийняття нових функцій студента взагалі.

При цьому 57% юнаків не очікують позитивного ставлення від оточуючих. Відчуваючи невпевненість у собі та соціальну дезорієнтацію у нових для них умовах навчання, такі студенти побоюються встановлювати соціальні контакти, оскільки вважають, що одногрупники не приймуть їх у свою спільноту, не прагнуть з ними взаємодіяти. Негативна тенденція у адаптації досліджуваних відзначилась і на їх самосприйнятті. Так, 53% досліджуваних характеризуються негативним ставленням до свого «Я», негативно оцінюють свої особистісні якості. При цьому, більшість досліджуваних (62%) характеризуються переважанням негативних емоцій під час міжособистісної взаємодії у студентській групі. Вони відчувають тривогу, негативні переживання під час перебування у студентській спільноті, що пов'язані, імовірно, з їх очікуванням

негативного ставлення від оточуючих. Тільки 25% досліджуваних характеризуються позитивними емоційними переживаннями під час перебування у студентській групі, вони раді соціальним контактам, стосункам із оточуючими, налаштовані на спілкування.

Також, переважна більшість (61%) досліджуваних не мають вираженого прагнення до домінування у соціальних контактах. Вони як правило займають позицію того, кого ведуть, не переймаючи на себе роль лідера у студентській взаємодії. Це може бути пов'язані з їх невпевненістю у своїх силах та навчальних можливостях і супроводжує процес групової динаміки студентської групи. При цьому досліджувані переважно характеризуються зниженим рівнем адаптаційних здібностей, що виражено у 62% юнаків. Їм складно адаптуватися до нових умов навчання та соціальної організації університету. Вони відчують труднощі під час необхідності контактувати з одногрупниками чи представниками адміністрації університету, викладачами, робітниками деканату тощо. Також, 63% досліджуваних характеризуються низьким рівнем нервово-психічної стійкості до стресів у навчальній діяльності та професійній підготовці. Вони переживають через неможливість виконати певне навчальне завдання, опанувати матеріал, конфлікти у студентській групі. Їх часто відрізняють виражені ознаки стресу, депресивність у поведінці, неспроможність витримувати тривале навантаження під час навчання та схильність відступати під час подолання труднощів у навчальній діяльності та стосунках з одногрупниками. Низький рівень нервово-психічної стійкості юнаків ускладнює їх адаптацію до умов навчання у ВНЗ та знаходження свого місця у студентській групі. Окрім цього, визначено, що 43% юнаків мають низький рівень комунікативних здібностей. Їм важко взаємодіяти з іншими студентами, оскільки вони не мають наявних для цього комунікативних умінь встановлювати контакт, представляти себе, відстоювати власну думку тощо.

Також, переважна більшість (61%) досліджуваних має виражену моральну нормативність, дотримується моральних норм у взаємодії з членами групи. Це виступає вагомим показником адаптаційних здібностей досліджуваних, оскільки допомагає їм спілкуватися з оточуючими. На низькому рівні дана якість виражена лише у 14% юнаків.

Проаналізовано, що для більшості юнаків, які характеризуються розвиненим адаптивним потенціалом властива підвищена стресостійкість (61% досліджуваних). Вони врівноваженні, стримані, їм притаманний високий рівень саморегуляції і усвідомлення своїх емоцій, відповідальність за власні вчинки і життєві вибори. Натомість, для 48% досліджуваних, яким не властиві розвинені

адаптивні здібності мають низький рівень стресостійкості. Це свідчить про їх нездатність протидіяти стресам, що може призвести до негативних наслідків у психічній, соціальній, і поведінковій сферах: різноманітних проявів посттравматичних стресових розладів, суїцидів.

Високо розвинений адаптивний потенціал сприяє підвищенню стресостійкості юнацької молоді. Юнаки, яким властивий високий рівень розвитку адаптивного ресурсу більш стресостійкі та мають низький рівень нервово-психічної напруги. Натомість, юнаки, які мають низький рівень розвитку адаптивних здібностей характеризуються труднощами пристосування до нових обставин і схильністю до деструктивного реагування на вплив стресогенних чинників.

Література:

1. Варданян Б. Х. Механізми саморегуляції емоціональної устійчивості / Б. Х. Варданян. М.: Наука, 2008. 380 с.
2. Білик Л. Діяльнісний підхід до професійної підготовки особистості студента / Л. Білик // Рідна школа. 2004. №1. С.55–57.
3. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса / Л. А. Китаев-Смык. М.: Академический Проект, 2009. 943 с.

УДК 159.964-922

МОЖЛИВОСТІ ПІЗНАННЯ ВПЛИВУ ГЛИБИННИХ ІНІЦІАТИВ АКТИВНОСТІ НА САМОАКТУАЛІЗАЦІЮ ОСОБИСТОСТІ

Кононова М. М.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

meershaum@ukr.net

Розвиток в сучасній психології традицій гуманістичного, особистісно-орієнтованого та психодинамічного підходу ставлять в ряд актуальних науково-практичних завдань вивчення проблеми реалізації потенціалу особистості, яка є різностороннім та багаторівневим психологічним поняттям. Серед феноменів, що певним чином характеризують цю різносторонність, чільне місце займає особистісна самоактуалізація.

Розглядаючи самоактуалізацію (за А. Маслоу) як досягнення найвищого рівня природного особистісного зростання, зокрема особистісної зрілості, максимальної вираженості психологічного здоров'я особистості, її високої психологічної культури, достатньої соціальної