

УДК 159.922.8

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Степова А.С.

Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського

У статті викладено основні результати теоретичного аналізу й емпіричного дослідження психологічних особливостей стресостійкості осіб юнацького віку. На основі узагальнення і систематизації наукових джерел висвітлено актуальність досліджуваної проблеми для гармонізації психічного розвитку, соціального благополуччя і психологічної адаптації юнаків і дівчат. На основі кількісного та якісного аналізу емпіричних даних схарактеризовано рівні розвитку стресостійкості студентської молоді, проаналізовано вплив самооцінки, тривожності, копінг-стратегій, локусу-контролю, саморегуляції й тип нервової системи як чинників стресостійкості юнацтва. Представлено результати кореляційного аналізу. З урахуванням результатів теоретичного аналізу й висновків емпіричного дослідження визначено перспективні для подальшого розроблення проблемі аспекти.

**Ключові слова:** стресостійкість, самооцінка, тривожність, копінг-стратегії, локус-контролю, саморегуляція й тип нервової системи.

**Постановка проблеми.** Проблематика вивчення стресостійкості зумовлена швидким темпом сучасного життя, особливостями соціальної реальності, погіршенням економічних умов, нестабільності політичної ситуації, різким розширенням обсягу інформації у життя сучасної людини, підвищенням рівнем конкуренції й високими вимогами до професійної діяльності, що вимагають від особистості юнацького віку гнучкості й високого рівня розвитку саморегуляції. У юнацькому віці важливою передумовою розвитку є стресостійкість, яка дозволяє витримувати значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження. Проблема стресостійкості особистості в юнацький період пов'язана тим, що значущим для неї стає особистісне становлення, зростає бажання створення власної сім'ї, наростає потреба у високому самоконтролі власної поведінки у відповідь на постійно мінливі умови соціального середовища.

У молодих людей стрес може викликатися різноманітними конфліктними ситуаціями, особливостями діяльності й багатьма іншими чинниками. Дослідники вказують, що стрес – це реакція організму людини, яка виникає на дії подразників, незалежно від того, несуть вони позитивний або негативний характер.

Вивчення психологічних особливостей стресостійкості дасть змогу визначити, яку роль відіграє індивідуальний досвід і від чого залежить опанування юнаками складних життєвих ситуацій, які чинники впливають на розвиток стресостійкості у осіб юнацького віку.

### Аналіз останніх досліджень і публікацій.

У методичних аспектах дослідження природа стресостійкості ґрунтується на основних наукових положеннях теорії психологічної регуляції (С.Л. Рубінштейн, О.К. Колоткін, О.Я. Чебикін), стратегії подолання стресу (А.В. Вальдаман, А.М. Гриненко, Л.М. Ємельяненко, В.І. Лебедєв, В.Л. Марищук, В.П. Петюх, В.М. Корольчук, Л.В. Тогова).

На думку О.В. Лозгачевої стресостійкість є комплексною властивістю особистості, що характеризується необхідним ступенем адаптації до дії зовнішніх і внутрішніх факторів і процесі життєдіяльності, що обумовлене рівнем активності ресурсів організму і психіки особистості

[5, с. 153-157]. У свою чергу М.Е. Хуторна вказує, що стресостійкість є психологічним утворенням, що включає в себе особистісний компонент, що визначає розвиток вольової, емоційно-регуляторної, мотиваційної функції.

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.** Незважаючи на значну кількість публікацій, присвячених питанню стресостійкості особистості у осіб юнацького віку, до теперішнього часу залишаються недостатньо дослідженими чинники стресостійкості та їх вплив на розвиток особистості, зокрема самооцінка, тривожність, копінг-стратегії, локус-контролю, саморегуляція й тип нервової системи.

**Мета статті** – теоретично обґрунтувати й емпірично дослідити проблематику психологічних особливостей стресостійкості у осіб юнацького віку, визначити чинники, що її детермінують.

**Виклад основного матеріалу.** Юнацький вік характеризується стрімким розвитком і швидкими змінами особистості, що включають різного роду стреси. Стресостійкість у юнацький період розглядається науковцями, як проблема психічної адаптації людини, емоційної стійкості та здатності контролювати власні емоції. Усі дослідники відзначають, що стресостійкість як властивість психіки відображає здатність особистості успішно здійснювати необхідну діяльність у різних життєвих ситуаціях. Дослідники вказують, що стрес – це реакція організму людини, яка виникає на дії подразників, незалежно від того, несуть вони позитивний або негативний характер [4, с. 176-178].

Стресостійкість особистості – можна розглядати як уміння долати труд-нощі, сприймати власні емоції, розуміти настрої соціуму, проявляти витримку [2, с. 7-12]. Стресостійкість можна визначати сукупністю особистісних якостей, які дозволяють особистості переносити великі інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження без особливої шкоди для власної діяльності, соціального середовища і власного здоров'я.

Стресостійкість за Б.Х. Варданяну – це «властивість особистості, що забезпечує гармонійне ставлення між усіма компонентами психічної діяльності в емоційних ситуаціях і, тим самим, сприяє успішному виконанню діяльності».

За Т. Тихомировою стресостійкість виступає як здатність особистості протистояти стресу, самостійно долати проблеми, що виникають на шляху духовного зростання та фізичного самовдосконалення [4, с. 127-138].

У наукових джерелах з проблематики стресостійкості, науковці звертають увагу на вивчення чинників, що її детермінують. Розглянемо поняття, що на нашу думку впливають на розвиток стресостійкості: самооцінка, особистісна і ситуативна тривожність, копінг-стратегії, локус-контролю й рівень саморегуляції.

Вчені стверджують, що у процесі подолання кожна особистість юнацького віку використовує власні копінг-стратегії (тобто тактику поведінки), на основі уже набутого у неї особистісного досвіду й її психологічних ресурсів. На основі цього копінг-стратегії постають як засоби управління стресовими факторами, що діють на особистість і спонукають її до відповідної реакції на загрозу.

Виходячи з теорії виділяють три базисні копінг-стратегії, до них належить «розв'язання проблеми», «пошук соціальної підтримки», «уникнення» [4, с. 187-191]. Основа копінг-стратегії «розв'язання проблем», полягає у визначенні широкого кола альтернативних рішень, які у свою чергу сприяють загальній соціальній адаптації особистості. Тобто, копінг-стратегія «розв'язання проблем» розглядається науковцями як когнітивно поведінковий процес, за допомогою якого особистість обирає ефективні стратегії вирішення різноманітних складних життєвих ситуацій.

За допомогою копінг-стратегії «пошук соціальної підтримки», орієнтація у вирішенні складних життєвих ситуаціях відбувається за допомогою інших людей, де виникає прагнення до взаємодії з оточуючими з метою отримання різноманітного роду підтримки. Дана стратегія дозволяє отримати можливі джерела соціальної підтримки для подолання стресових ситуацій за допомогою актуальних когнітивних, поведінкових і емоційних відповідей. У пошуку соціальної підтримки, особистість шукає впевненість у собі, рішенні, що приймає, така людина шукає можливості розповісти про свої проблеми людям, які спроможні допомогти.

Копінг-стратегія «уникнення», відбувається орієнтація поведінки на відновлення емоційного благополуччя за рахунок спроб уникнути будь-якої взаємодії з проблемами, що виникають. Такий вид поведінки, дозволяє особистості зменшити емоційну напругу, вплив дистресу до тих пір поки ситуація не зміниться самостійно. Відбувається так, що людина вдається, до того, щоб не думати про проблему, не звертати на неї уваги, поринати у світ фантазій, використовувати медикаментозні засоби для зняття стресу тощо. У механізмах такої поведінки прослідковується інфантильна оцінка того, що відбувається. Існує інший варіант даної стратегії, де особистість намагається змиритися з ситуацією, що виникла, сприймати зміни як частину життя. Але вчені вказують на те, що активне використання індивідом копінг-стратегії «уникнення» розглядається як домінування у поведінці мотивації уникнення невдачі над мотивацією досягнення успіху, а також як сигнал про можливі внутрішньо особистісні конфлікти [1, с. 145-147].

У свою чергу стресостійкість формують найрізноманітніші властивості особистості й індивідуальності. Серед найбільш значущих факторів, що впливають на стресостійкість виділяють показники тривожності. В наукових працях А.А. Андрієвої виділені наступні компоненти стресостійкості до яких належать тривожність, що розділяється на особистісну і ситуативну. Особистісна тривожність виражається підвищеною схильністю до занепокоєння й підвищеними тривожними переживаннями без суттєвих на те причин. Поява підвищеної особистісної тривожності може бути викликана гормональними змінами в організмі, або ж викликана психологічними змінами. Ситуативна тривожність проявляється, коли особистість потрапляє в неприємну для неї ситуацію. Накопичення негативних психологічних станів і підвищення тривожності призводить до постійної напруги, ще за довго до появи неприємної ситуації.

Тривожність як чинник стресостійкості, в науковій літературі згадується в роботах Л.Д. Гіссена, Ч.Д. Спілбергера, І.М. Фейнгерберга, Ю.В. Щербатих, особистісну і ситуативну тривожність, серед компонентів стресостійкості вивчали М.М. Смірнова, А. Г. Соловійов, Р.М. Шагів. Про наявність зв'язку між ступенем вираженості тривожності й схильності до стресу пише А.С. Хромова, вплив тривожності на стресостійкість вивчали С.В. Іллінський і Е.А. Гладишева. Тривожність характеризується властивістю особистості, як відносно постійну, незмінну протягом життя.

Як засвідчують [5, с. 87-97; 7, с. 141-145] вагомим чинником стресостійкості особистості виступає самооцінка. Рівень розвитку самооцінки характеризується упевненістю або невпевненістю особистості в собі, що у свою чергу впливає на стресостійкість. Самооцінка відображає здатність людини до самовдосконалення, до усунення недоліків у власній діяльності (І.С. Кон, О.М. Молчанов, В.А. Петровський). Визначення самооцінки є значущим для більш чіткого розуміння людиною своєї позиції щодо інших.

Дуже важливим є аспект вивчення того як особистість розуміє саму себе, як ставиться до невдач, на якому рівні оцінює свої заслуги в успішному вирішенні різноманітних справ. Відомо, що самооцінка є динамічною характеристикою у структурі особистості та має властивість змінюватись під впливом багатьох факторів [1, с. 51-57]. Самооцінка виступає фундаментом від якого залежить те, якою буде поведінка людина, як вона буде справлятися з різноманітними життєвими ситуаціями, як буде переживати невдачі й чи зробить із цього висновки, на який результат буде спрямовувати свої зусилля.

Стресостійкість ґрунтується на таких важливих аспектах людського життя як відповідальність і схильність до стресу, тому важливим є її зв'язок з локусом контролю. Локус контролю розглядається як психологічний фактор, що характеризує схильність людини нести відповідальність за події, що відбуваються в житті і результати своєї діяльності, керувати власним здібностям і можливостям. Люди з внутрішнім локусом-контролем (інтерналі) характеризуються емоційною стабільністю, але потреба в досягненнях у них має тенденцію до підвищення,

пов'язану зі збільшенням значень особистісної та реактивної тривожності, що є передумовою для можливої більшої фрустрованості і меншої стресостійкості у випадках серйозних невдач. Люди із зовнішнім локусом-контролем (екстернали) характеризуються емоційною нестабільністю, вони нерідко надмірно тривожні і піддані невинуватим фрустрації, невпевнені як у своїх здібностях в цілому, так і в окремих своїх можливостях, потребують схвалення та підтримки оточуючих. Екстернальність й інтернальність, по суті це дві характеристики є крайніми полюсами одного цілого і межа між ними розпливчаста. Більшість людей мають проміжний локус контролю і поєднують в собі певною мірою риси як інтерналів, так і екстерналів.

Ще одним із значущих чинників стресостійкості є саморегуляція, яка являє собою важливу якість, що допомагає зберегти внутрішню рівновагу, контролюючи власну свідомість, і не допускаючи негативних впливів. Вольовий компонент, що виражається у свідомій регуляції дій, приведенні їх у відповідність з вимогами ситуації [2, с. 12].

З вище зазначеного можна стверджувати, що стресостійкість є значущою для осіб юнацького віку. Психологічні чинники, що сприяють розвитку стресостійкості подані на рисунку 1.



Рис. 1. Психологічні чинники стресостійкості

Дослідження психологічних особливостей розвитку стресостійкості у осіб юнацького віку є важливим з огляду на необхідність вивчення загальних аспектів психічного розвитку особистості на цьому віковому етапі, з'ясування чинників, які його детермінують, розроблення й апробації технологій психологічного супроводу, спрямованих на стабілізацію й оптимізацію процесу особистісного зростання й професійного становлення юнаків і дівчат в умовах сучасного освітнього простору вищих навчальних закладів.

У емпіричному дослідженні особливостей розвитку стресостійкості осіб юнацького віку взяли участь 82 студенти Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Для встановлення рівня розвитку стресостійкості юнаків і дівчат використовувалися опитувальники «Тест на визначення стресостійкості особистості» і «Діагностика стресу» (А.О. Прохорова) [7, с. 41-44, с. 24-25].

Сукупні результати вибірки «Тест на визначення стресостійкості особистості» і «Діагностика стресу» (А.О. Прохорова) вказують на те, (20 досліджуваних, 24,4%) мають високий рівень стресостійкості. Вони врівноваженні, стримані, їм притаманний високий рівень саморегуляції і усвідомлення своїх емоцій, відповідальність за власні вчинки і життєві вибори. Особистості юнацького віку з високим рівнем стресостійкості мають стійкі переконання, впевненість в особистих життєвих позиціях, досить спокійно ставляться до зовнішніх змін, спроможні належним чином адаптуватися до реалій, володіють вмінням ефективно діяти в нестабільних кризових ситуаціях.

Середній рівень стресостійкості притаманний (36,6% – 30 ос.), 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. Натомість, низький рівень стресостійкості виявлено у (39% – 32 ос.) досліджуваних юнацького віку, що характеризується 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 підкосити їх психічний стан: в умовах інтенсивного стресового впливу такі особистості приходять в розгубленість їм складно різко змінити уклад свого життя.

У процесі емпіричного дослідження додаткову увагу ми звернули на чинники стресостійкості у осіб юнацького віку, зокрема, самооцінка, тривожність, копінг-стратегії, локус контролю, саморегуляція, тип нервової системи. Для діагностики використовувалися методики «Знаходження кількісного рівня самооцінки» С. А. Будассі, «Стиль саморегуляції поведінки» (ССПМ), «Шкала реактивної (ситуативної тривожності) і особистісної тривожності» Ч.Д. Спілберга, Ю.Л. Ханіна, «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана, «Когнітивні-орієнтації (локус-контролю)» Дж. Ротера, «Когнітивні-орієнтації (локус-контролю)» Дж. Ротера, «Тест для визначення типу темпераменту» (EPQ) Г. Айзенка [7, с. 143-150, с. 117-120].

Під час дослідження самооцінки було встановлено, що у 23 студентів (28%), високий рівень самооцінки. У них розвинене вміння керувати власними принципами, незалежно від думки оточуючих, вони стійкі до критики. Оцінка оточуючих не викликає бурхливих реакцій і сприймається спокійно. Особистості юнацького віку, маючи високі показники справедливо цінять та поважають себе, задоволені собою, у них розвинене почуття власної гідності, тому вирішального значення для них набувають власні переконання та цінності. Високий рівень самооцінки є дуже важливим для юнаків і дівчат, тому що завдяки цьому підвищується продуктивність

у різних сферах життя. Вони є більш активними, впевненими у собі, роблять більше обдумані вчинки є більш самостійними. Такі особистості часто оптимістичні, оскільки у більшості випадків досягають поставлених цілей. Позитивним є свідоме підвищення самооцінки шляхом самовиховання та розвитку власної особистості.

Адекватний рівень самооцінки має (37,8% – 31 ос.). Дані показники підтверджують, що особистостям юнацького віку властиво правильно співвідносити свої сили із завданнями різної складності та вимогами до них. Такі студент правильно оцінює власні можливості й здібності, досить критично відноситься до себе, реально дивиться на власні невдачі та досягнення у діяльності якою займається, вмє ставити перед собою цілі й досягати їх. Така особистість поважає себе, але знає свої слабкі сторони, вмє цінувати й бути задоволена власними успіхами, постійно прагне до самовдосконалення.

Низький рівень самооцінки було діагностовано у (34,2% – 28 ос.). Визначено, що вони не впевнені у собі, у постійному страху, негативної думки про себе. Особистості зі зниженою самооцінкою власні досягнення й позитивну оцінку сприймають як тимчасові й випадкові. Недооцінка власної значущості знижує їхню соціальну активність та ініціативність. Такі юнаки і дівчата відрізняються надмірною вимогою до себе і ще більшою вимогливістю до інших.

Дослідження саморегуляції, виявило (25 ос. – 30,4%) досліджуваних мають високий рівень саморегуляції поведінки. У них розвинена гнучкість і адекватне реагування на різноманітні навколишні зміни. Вони є самостійними особистостями, у яких постановка і досягнення цілі значною мірою усвідомлюється. Вони є самостійними, гнучко й адекватно реагують на різноманітні навколишні зміни. Особистості юнацького віку при високій мотивації досягнення здатні формувати такий стиль саморегуляції, який дозволяє компенсувати вплив особистісних особливостей, що заважають досягненню мети.

Середній розвиток саморегуляції характерний для юнаків і дівчат, які мають навички самоконтролю власної поведінки, але не можуть сформулювати стратегію власної поведінки належним чином (39 ос. – 47,6%). Особистості юнацького віку з середнім рівнем розвитку саморегуляції здатні ставити перед собою цілі, але вони з труднощами досягають їх, і поразки можуть негативним чином позначатись на них.

Низьку показниками саморегуляції поведінки встановлено у 18 осіб (22%). Низькі показники саморегуляції характеризуються тим, що потреба в усвідомленому плануванні й програмуванні власної поведінки не сформовані. Особистості юнацького віку залежні від ситуації й думки оточуючих.

Як виявило дослідження рівня тривожності, високі показники ситуативної тривожності мають (9,8% – 52 ос.) і високій рівень особистісної тривожності притаманний (27 ос. – 33%) досліджуваних. Високі показники свідчать про те, що особистості юнацького віку мають схильність до появи тривожного стану в ситуації оцінки їх компетентності. Високо тривожні особистості схильні сприймати загрозу самооцінці і життєді-

яльності й реагувати вираженим станом тривоги. Тривожність у студентів є достатньо поширеним явищем.

Середній рівень розвитку тривожності спостерігається у (22 ос. – 26,8%) – ситуативна тривожність, (43 ос. – 52,4%) – особистісна тривожність. Показники свідчать, що дана група юнацького періоду при надмірному навантаженні можуть відчувати сильне занепокоєння, невпевненість у собі та збентеженість. Вони, спроможні регулювати власну тривогу і виконувати діяльність, але інколи їм може бракувати навичок для подолання непередбачуваної напруги у життєвих ситуаціях.

Дані з низьким рівнем встановлено у 9,8% (8ос.) – ситуативна тривожність, і 33% (27 ос.) – особистісна тривожність. Низькі показники вказують, що особистості характерна врівноваженість, почуття безпеки, задоволеність життям. Хоча, низька тривожність навпаки може вказує, що особистості потрібно пробудження активності, підвищення уваги до діяльності й почуття відповідальності.

За даними дослідження у (3,75% – 3 ос.) провідною копінг-стратегією є стратегія, направлена на вирішення проблеми, яка характеризує особистість юнацького віку здатну визначати проблему і знаходити альтернативні рішення, ефективно справлятися із стресовими ситуаціями.

Більшість опитуваних 51,2% (42 ос.), демонструють середній рівень вираженості даній стратегії. Це свідчить, що вони стратегію вирішення проблеми використовують залежно від складності ситуації. Якщо ресурси особистості дозволяють вирішити проблему, вона обов'язково буде вирішення, але якщо ні то особистість шукає інший спосіб поведінки.

45,1% (37 ос.) респондентів мають низькі показники застосування копінг-стратегії рішення проблеми. Такі результати свідчать про те, що особи юнацького віку, не мотивовані вирішувати проблеми, які виникають на їх життєвому шляху.

У процесі дослідження встановлено, що (55 ос. – 67%) мають середній рівень розвитку стратегії поведінки, направлений на пошук соціальної підтримки, що дозволяє їм за допомогою зовнішніх соціальних ресурсів успішно упоратися зі стресовою ситуацією.

33% випробовуваним (27 ос.) властивий низький рівень копінг-стратегії поведінки, направлений на пошук соціальної підтримки. Такі особистості юнацького віку не націлені створювати соціальні зв'язки звертатися за допомогою до оточуючих їх людей. Високий рівень копінг-стратегії поведінки, пошук соціальної підтримки у осіб юнацького віку не був виявлений.

За даними результатами високий рівень копінг-стратегії поведінки, уникнення проблеми властивий 14,6% (12 ос.) досліджуваних.

Особистості з даною поведінкою прагнуть уникнути контактів з оточуючими, піти від рішення проблеми. Така людина може використовувати пасивні способи уникнення, наприклад часті хвороби тощо.

Середні показники притаманні 20,7% (17 ос.) випробовуваних, що інколи студенти можуть дозволити собі уникати вирішення проблем, через небажання нести за це відповідальність. Вони спроможні вирішувати проблеми іншими шляхами, але їм потрібна правильна мотивація.

Низький показник копінг-стратегії – уникнення проблеми спостерігається у більшості досліджуваних 64,7% (53). Такі дані свідчать, що особистості юнацького віку спроможні знаходити шляхи вирішення проблем, що трапляються на їх життєвому шляху.

За даними нашої вибірки високий показник екстернального локусу-контролю притаманний 25,6% (21 ос.) досліджуваних, середній рівень – 52,4% (43 ос.), низький рівень – 22% (18 ос.). Виразений рівень екстернальності характеризує особистість, яка не вірить у те, що людина в змозі реально впливати на події які відбуваються в її житті.

Результати показників інтернальності з високим рівнем демонструють – 48% (39 ос.), середній рівень – 52% (42 ос.), низький рівень у вибірки не виявлено. Високі показники інтернальності характеризують їх як особистостей з внутрішнім локусом-контролю, який проявляється в різноманітних життєвих ситуаціях. Такі юнаки і дівчата відрізняються упевненістю у тому, що мають вплив на власну долю, події які відбуваються з ними є результатом їхньої діяльності.

Виходячи з отриманих результатів можна стверджувати, що 34 досліджуваних (41,5%) мають зовнішню спрямованість тобто є екстравертами, в силу їхньої організації нервових процесів потребують постійного стимулювання з боку зовнішнього середовища. Їм притаманне прагнення до нових вражень. Такі особистості юнацького віку потребують товариства, вони не вимушені в поведінці, імпульсивні, безтурботні й балакучі. Особистості юнацького віку, що мають схильність до інтроверсії становлять 20,7% (17 ос.) від загальної маси. Вони є цілеспрямованими, їм не потрібне значне зовнішнє стимулювання. Юнаки і дівчата, котрі є інтровертами менш контактні, замкнуті, повільні, люблять планувати свої дії та вчинки, досить добре контролюють емоції. Певної мірою їм притаманна соціальна пасивність, схильність до самоаналізу. 37,8% особистостей (31 ос.) є амбівертами, вони є гнучкими до різноманітних ситуацій, мають риси як екстраверта так і інтроверта.

За шкалою «Невротизму» встановлено, що 20,7% (17 ос.) є емоційно стійкими особистостями. Вони навчені до самоконтролю, їхня нервова система є стійкою до подразників навколишньої дійсності. Особистостей юнацького віку з розхитаною нервовою системою становить 22% (18 ос.), із емоційною вразливістю 57,3% (47 ос.). Такі студенти не здатні приховувати власні емоції, мають низький рівень контролю емоцій є досить збудливими або ж повільними.

Для підтвердження емпіричних припущень щодо взаємозв'язку між самоактуалізацією особистості й рівнем стресостійкості застосовувалися методи статистичної обробки даних (коefficient гху Пірсона; програма SPSS Statistics 17.0). Одержані під час підрахунків результати вказують на те, що окремі показники стресостійкості та виділених нами чинників представників досліджуваної вибірки мають обернені й прямі кореляційні зв'язки кореляційні зв'язки (див. рим 2).

Ми можемо припустити, що підвищення рівня зосередженості на своїх переживаннях, спроможності структурувати внутрішні переконання, що підвищує їх стресостійкість. Вміння у юнаків і дівчат програмувати власні дії продумувати способи власних дій і поведінки для досягнення цілей, допомагають особистості юнацького віку регулювати власні емоційні стани. Здатність змінювати природу задуманих кроків допомагають юнакам і дівчатам буди більш стресостійкими у життєвих ситуаціях. Високі показники саморегуляції підвищують мотивацію досягнення, вони здатні формувати такий стиль саморегуляції, який дозволяє компенсувати вплив особистості особливостям, що перешкоджають досягненню цілей. Варто зазначити, що самооцінка особистості може виступати як один з провідних факторів, що забезпечують найбільш ефективну опірність впливу стресовим факторам, та обрання особистості стратегій подолання стресу.

**Висновки з даного дослідження і перспективи.** Теоретики-емпіричний аналіз проблеми психологічних особливостей стресостійкості переконав у її значущості для психологічної науки і практики. Юнацький період – сензитивний у плані формування стресостійкості, перегляду цінних засад, мотивів самовиховання й навичок саморегуляції. Процес здобування вищої освіти покликаний сприяти особистісному й професійному розвитку юнаків і дівчат, а рівень стресостійкості безпосередньо впливає на успішність їхньої навчальної діяльності, результативність комунікації і взаємодії, успішність адаптації до життєвих реалій. Постійний стан стресу і його наслідки становлять серйозну загрозу психологічному здоров'ю студентів, не сприяють продуктивності суб'єктивних виборів у ситуації напруги.

Проведене теоретичне і емпіричне дослідження особливостей стресостійкості осіб юнацького віку не вичерпує всі аспекти досліджуваної проблеми. На нашу думку, на перспективу доцільно відстежити динаміку особистісного й професійного змінювання студентів різних спеціальностей в умовах нестабільності, зануритися глибше в детермінацію



Рис. 2. Коефіцієнти кореляції показників стресостійкості, самооцінки, тривожності, типу нервової системи

стресостійкості юнаків і дівчат, вивчити особливості копінг-поведінки студентів з різним стресостійкістю, конкретизувати вплив освітнього середовища вищого навчального закладу на формування стресостійкої поведінки юнаків і дівчат тощо. З огляду на досліджувану проблему не зайвим буде роз-

роблення й апробація цільових технологій психологічного розвитку (психокорекції) рівня стресостійкості юнацтва, вміння протистояти травмуючим і конфліктним чинникам, негативним впливам соціального середовища, зокрема, й з метою підвищення професійної компетентності.

### Список літератури:

1. Белова М.Э. Индивидуально-личностные особенности стрессоустойчивости сотрудников негосударственных предприятий безопасности / М.Э. Белова, Н.Ф. Будиянский // Наукові записки Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України / ред. акад. С.Д. Максименка. – К.: Міленіум, 2007. – Вип. 33. – С. 272-278.
2. Білова М.Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій) : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / М.Е. Білова // Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К.Д. Ушинського. – Одеса, 2007. – 20 с.
3. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
4. Катунин А.П. Стрессоустойчивость как психологический феномен / А.П. Катунин // Молодой ученый. – 2012. – № 9. – С. 243-246.
5. Логачева О. Формирование стрессоустойчивости на этапе профессионализации (на примере юридического вуза): дисс., канд. психол. наук: 19.00.03 / О. Логачева – Екатеринбург, 2004. – 222 с.
6. Морозов Д. Мотиваційні чинники стресостійкості випускників вищих навчальних закладів: дис. канд. психол. наук: 19.00.07 / Д. Морозов – Ялта, 2011. – 249 с.
7. Психодиагностика стресса: практикум / сост. Р.В. Куприянов, Ю.М. Кузьмина; Министерство образования и науки РФ, Казанский государственный технологический университет. – Казань: КНИТУ, 2012. – 212 с.
8. Росс Л. Человек и ситуация / Л. Росс, Р. Нисбетт. – М.: Аспект-Пресс, 1999. – 429 с.

#### Степова А.С.

Винницкий государственный педагогический университет имени Михаила Коцюбинского

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЛИЦ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

### Аннотация

В статье изложены основные результаты теоретического анализа и эмпирического исследования психологических особенностей стрессоустойчивости лиц юношеского возраста. На основе обобщения и систематизации научных источников выделено актуальность исследуемой проблемы для гармонизации психического развития, социального благополучия и психологической адаптации юношей и девушек. На основе количественного и качественного анализа эмпирических данных охарактеризован уровень стрессоустойчивости студенческой молодежи, проанализировано влияние самооценки, тревожности, копинг-стратегий, локуса контроля, саморегуляции и типа нервной системы как факторов стрессоустойчивости юношества. Представлено результаты корреляционного анализа. С учетом результатов теоретического анализа и выводов эмпирического исследования определены перспективы для дальнейшей разработки аспектов проблемы.

**Ключевые слова:** стрессоустойчивость, самооценка, тревожность, копинг-стратегии, локус контроля, саморегуляция и тип нервной системы.

#### Stepova A.S.

Vinnitsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University

## PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF STRESS RESISTANCE OF PERSONS OF JUVENILE AGE

### Summary

In this article are revealed basic results of theoretical analysis and empirical research of psychological features of adolescence stress-resistance. Basing on generalization and systematization of scientific sources, the actuality of the problem under research has been revealed in order to ensure harmonizing of mental development, social wellness and psychological adaptation for adolescents. Having quantitative and quantitative analysis of the empirical data as basis, levels of development for college youth stress-resistance have been built, the influence of self-evaluation, anxiousness, coping-strategies, locus of control, self-regulation and neural system types as grounds for adolescent stress-resistance has been analyzed. The results of correlation analysis have been pretend. Regarding the results of theoretical analyzed and the conclusions of the empirical research, the perspective aspects of the problem for further in-depth studying have been determined.

**Keywords:** stress-resistance, self-evaluation, anxiousness, coping-strategies, locus of control, self-regulation, neural system type.