

## Вплив рівня тривожності та фрустрованості особистості на характеристики стресостійкості в підлітковому віці

В сучасному модернізованому світі, який наповнений необмеженою кількістю новацій та характеризується швидкоплинністю життя, питання стресу постають дуже гострими та актуальними майже для кожної людини. Широта та інтенсивність поширення стресу досягла катастрофічних масштабів. Тому особливу увагу дослідників привертає питання підвищення стресостійкості людського організму.

Вивчення психоемоційного розвитку в підлітковому віці є одним із актуальних питань вікової психології, так як цей вік – найбільш емоціогенний, критичний період розвитку, який пов'язаний зі специфічними емоційними труднощами. Перехідний вік є періодом кризи адаптаційної рівноваги. Виходячи з цього постає проблема зв'язку стресових розладів в підлітковому віці з особливостями психоемоційного розвитку.

Її теоретична значущість визначається необхідністю виявлення загальних закономірностей онтогенезу людської психіки і створення цілісної концепції психічного розвитку.

Водночас вирішення цієї проблеми вимагає не лише логіка розвитку психологічного знання, але і практичні запити. Необхідність розробки цієї проблеми обумовлена тими вимогами, які до наукового знання висуває практика психодіагностики, психокорекції і виховання.

Тому ми мали на меті виявити залежність характеристики стресостійкості особистості в підлітковому віці від рівня тривожності та фрустрованості, які в цей період є підвищеними.

Сьогодні кожний знає, що в умовах теперішньої дійсності поширені емоційні перевантаження – у зрослому темпі життя, зниженні фізичної активності, необхідності працювати в екстремальних умовах. Систематичне невдоволення результатами діяльності та соціальними умовами життя, непевність у розв'язанні поставлених завдань, стримання емоційних проявів – і людина втрачає душевний спокій та рівновагу, що призводить до виникнення стресів.

В сучасній літературі існує декілька трактувань терміну "стрес", але всіх їх можна звести до того, що стрес – це неспецифічна універсальна, адаптаційна реакція організму у відповідь на сильний подразник як зовнішнього, так і внутрішнього середовища, це особливий стан, яким організм реагує на екстремальний вплив, що несе в собі загрозу фізичному здоров'ю людини та її психологічному статусу.

Особливо часто стресові розлади та хвороби, пов'язані з ними зустрічаються в підлітків. Підлітковий вік є першим перехідним періодом від дитинства до зрілості, що охоплює приблизно вік із 11 – 12 до 14 – 15 років. Основна суперечність цього віку в тому, що з одного боку — це вік соціалізації, вростання у світ людської культури і суспільних цінностей, а з іншого — вік

індивідуалізації, відкриття і ствердження свого унікального й неповторного «Я».

Підлітковий вік – найбільш складний, переломний та динамічний період і водночас сензитивний до світу почуттів та міжособистісних відносин. Для підлітка характерна легка збудливість, різка зміна настроїв і переживань. У певних ситуаціях шкільного життя (низька оцінка, догана за погану поведінку) підліток може приховувати під маскою байдужості тривогу, хвилювання, засмучення. Але й при інших обставинах (конфлікт з батьками, вчителями, друзями) він може проявити велику імпульсивність у поведінці. Л. Шелестова вказує на те, що від великої образи він здатний на такі вчинки, як втеча з дому та навіть, спроба самогубства [18].

Своєрідність соціальної ситуації розвитку підлітка полягає у включенні його в нову систему стосунків, спілкування з дорослими та ровесниками, в опануванні нових соціальних функцій. Розпочинається усвідомлення себе членом соціуму, а отже, і формування бажання відповідати загальноприйнятими соціальним нормам. Для підлітків важливо не просто бути разом з однолітками — вони прагнуть зайняти у їх середовищі те становище, яке б відповідало їхнім претензіям. Як свідчать дослідження, саме невміння, неможливість досягти такого становища найчастіше і є причиною депресивних станів та передумовою виникнення стресу.

Тоді ж розпочинається і активне формування «Я»-концепції особистості, що супроводжується розвитком самооцінки, критичності, виникненням потреби в новій інформації, особливо соціально-психологічній. А криза, що виникає при цьому збагачує підлітка знаннями і почуттями такої глибини, про яку він не знав в дитинстві. Нерідко усі ці фактори викликають підвищення рівня тривожності, а непорозуміння з оточуючими – неможливість задоволення нових, незрозумілих самому підлітку, потреб.

Порушення взаємовідносин підлітка з батьками, стиль сімейного виховання можуть спровокувати невротичні і психосоматичні розлади. Жорстоке поводження з молодшими підлітками поглиблює ту підліткову кризу, що розпочалася, викликає ще більший протест дітей, який може виявитися зовнішньо, а може бути прихований глибоко всередині, у результаті чого відбувається певна деформація особистості: слабка соціальна адаптованість, боязливість, ворожість у ставленні до інших, і навіть сповільнений розумовий розвиток [17].

Так, у підлітків дуже часто виникають депресії та стресові ситуації, причинами яких можуть бути негативний образ тіла, що призводить і до порушення харчування, підвищена рефлексія на себе і на майбутнє, сімейна дисфункція, розлучення й матеріальні труднощі в родині, невдачі в школі, проблеми у спілкуванні з ровесниками тощо. Психоемоційні та фізіологічні розлади, як наслідок стресів, не проходять безслідно, проявляються в особливостях характеру і поведінки підлітка і знаходять відображення в подальшому житті особистості.

З метою виявлення особливостей прояву тривожності та фрустрованості, а також їхнього впливу на прояв схильності до стресових переживань, ми організували порівняльне дослідження групи підлітків та представників юнацького віку.

Дослідження проводилося на базі Теплівської середньої загальноосвітньої школи № 1, охопило 20 учнів 9 класу: 10 хлопчиків і 10 дівчаток у віці 14-15 років. Також у дослідженні узяли участь студенти КДПУ в такій же кількості. Психологічне дослідження складалося з трьох етапів:

1. Діагностика всіх респондентів («Самооцінка тривожності та фрустрованості», «Тест на стресостійкість»).

2. Порівняльний аналіз отриманих даних, виявлення відмінностей результатів представників різних вікових груп.

3. Розрахунок залежності рівня стресостійкості особистості підлітків від ступеня тривожності та фрустрованості.

За допомогою тесту «Самооцінка тривожності та фрустрованості» ми мали на меті виявити ознаки тривожності й фрустрованості та рівень їх вираження. Оскільки тривожність є одним з провідних параметрів індивідуальних відмінностей, то необхідно було зіставити її з іншими, так чи інакше пов'язаними з нею параметрами, зокрема, з фрустрованістю. Фрустрованість як форма прояву схильності до психологічного стресу є станом переживання людиною об'єктивно існуючої або уявної невдачі. Об'єктивний чи суб'єктивний вияв життєвої скрути викликає негативні емоції і підвищення тривожності. Подолання стану фрустрації вимагає підвищення стійкості (фрустраційної толерантності) особистості до несприятливих обставин життя на основі адекватного їх усвідомлення.

«Тест на стресостійкість» дає змогу визначити ступінь роздратованості, імпульсивності, нервовості, конфліктності поведінки і можливості контролювати ці якості. Ці властивості можуть бути як першопричинами виникнення стресів, так і особливостями поведінки, рисами характеру, що сформувалися на фоні психоемоційного стресу. Провівши процедуру тестового вимірювання показників тривожності, фрустрованості та стресостійкості підлітків та юнаків, ми отримали наступні дані, що узагальнені у таблиці 1.

Таблиця 1

**Порівняльна таблиця показників тривожності, фрустрованості та стресостійкості особистості підлітків та юнаків**

Вік	Тривожність			Фрустрованість			Стресостійкість		
	Високий показник	Помірний показник	Низький показник	Високий показник	Помірний показник	Низький показник	Високий показник	Помірний показник	Низький показник
Підлітки	45%	45%	10%	35%	50%	15%	10%	55%	35%
Юнаки	5%	25%	70%	10%	20%	70%	65%	25%	10%

Розглядаючи таблицю 1, можна зробити висновки, що у майже половини підлітків за результатами тестування мають місце підвищені показники тривожності – 45%, трохи меншої кількості – 35% – фрустрованості і у такої ж кількості – 35% – низькі показники стресостійкості. Тоді як у студентів результати зовсім інші: високі показники тривожності спостерігаються лише у 5% респондентів, фрустрованості – у 10%, а низька стресостійкість виявлена у 10% опитаних.

Середні значення по кожній з груп такі: тривожність у підлітків – 42,5, у юнаків – 21, фрустрованість у підлітків – 41, у юнаків – 18, та стресостійкість у підлітків – 27,5, у юнаків – 42. Виходячи з отриманих результатів, можна констатувати той факт, що підлітки виявилися більш тривожними, більш фрустрованими та менш стресостійкими, що можна розглядати саме як вікову особливість. Крім того, з'ясувалося, що результати різняться за статевою ознакою, цей факт в подальшому також було враховано.

З метою виявлення залежностей між отриманими показниками, ми розрахували коефіцієнт кореляції Пірсона окремо для пар тривожність - стресостійкість та фрустрованість – стресостійкість для дівчат та хлопців. На основі отриманих даних ми зробили висновки, що дівчата більш тривожні і фрустрованні, ніж представники протилежної статі. Крім того, залежність схильності до стресових переживань від тривожності та фрустрованості у дівчат дещо більша, ніж у хлопців (Коефіцієнт кореляції Пірсона тривожність-стресостійкість: 0.7300, фрустрованість-стресостійкість: 0.7672 – у дівчат, тоді як у хлопців ця залежність дещо менша – тривожність-стресостійкість: 0.6911, фрустрованість-стресостійкість: 0.6072).

Таким чином, можна констатувати, що підлітковий вік, з його підвищеним рівнем тривожності та фрустрованості (які негативно впливають на характеристику стресостійкості особистості), є більш сприятливим для формування стресових станів, що й було підтверджено проведеним дослідженням. Тому необхідно обов'язково враховувати цей факт у навчально-виховному процесі в школі, а також довести його до відома батьків, бо емоційний стан підлітків багато в чому залежить від людей (зокрема дорослих), які їх оточують.

### **Список використаних джерел**

1. Баташев А.Р. Моделирование социальной действительности в подростковом возрасте. / А.Р. Баташев // Мир психологии. – 2007. – №4. – С. 26 – 37.
2. Вишневський О. Шкільний стрес та його наслідки. / О. Вишневський // Психологічна газета. – 2005. – №11. – С. 2 – 30.
3. Гнезділова М. Механізми поведінки підлітків. / М. Гнезділова // Психолог на педраді / Упоряд. О. Главник. – К.: Редакції загальнопедаг.газет, 2003. – С. 92 – 106.
4. Горобец Т.Н. Стресс: сущность, функции, значение. / Т.Н. Горобец // Мир психологии. – 2008. – № 4. – С. 45 – 54.

5. Громова О.Н. Конфликтологія. / О.Н. Громова. – М.: Асоціація авторів і издателів «Тандем». Изд-во «КМОС», 2001. – С. 210 – 232.
6. Ефремов К. Стресс – первобитний, цивілізований, шкільний. / К.Ефремов // Народне образование. – 2004. – №1. – С. 160 – 166.
7. Заброцький М.М. Основи вікової психології. Навч. посіб. / М.М.Заброцький. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2009. – 112с.
8. Завгородня О. Проблема психологічного здоров'я: теоретичні і прикладні аспекти. / О. Завгородня // Психологія і суспільство. – 2007. – №3. – С. 124 – 137.
9. Китаев-Смык Л.А. Психологія стресса: Монографія / Л.А. Китаев-Смык – М.: Наука, 1983. – 268 с.
10. Колесов В.И. Стрессы детей в семейных конфликтах и поиск путей их снятия / В.И. Колесов // Мир психологии. – 2008. – №4. – С. 120 – 127.
11. Лишин О.В. Подросток в епоху перемен / О.В. Лешин // Мир психологии. – 2007. – №4. – С. 11 – 25.
12. Максимова Н.Ю., Милютіна Е. Спеціальний курс лекцій по дитячій патопсихології / Н.Ю. Максимова, Милютіна. – Ростов н/Д.: Фенікс, 2000. – 576 с.
13. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / Навч. посібн.: М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, А.Ф. Косенко, Т.І. Кочергіна / Заг. ред. М.С. Корольчука. – К.: Фірма «ІНКОС», 2002. – 278 с.
14. Психологія подростка. Полное руководство / Под ред. члена-корреспондента РАО А.А. Реана. – СПб.: прайм – ЕВРОЗНАК, 2003. – 432с.
15. Скалько Е.В. Стресс у детей. / Е.В. Скалько // Практична психологія та соціальна робота. – 1998. – №1. – С. 14 – 15.
16. Стрес і шляхи його подолання. // Все для вчителя. – 2002. – №20. – С. 55 – 56.
17. Шелестова Л. Вікові особливості молодших підлітків. / Л. Шелестова // Класному керівникові. Як організувати роботу. – К. – 2009. – С. 85 – 91.
18. Шелестова Л. Вікові особливості старших підлітків / Л. Шелестова // Класному керівникові. Як організувати роботу. – К. – 2009. – С. 92 – 112.

**Котенко Ю. О.**

### **Особливості темпераменту в студентів філологічного та економічного факультетів**

**Постановка проблеми.** Ще в XVI ст.. Френсіс Бекон говорив, що щасливі ті, чия природа знаходиться в злагоді з їхніми заняттями. Це положення відобразилося і в поглядах психотехніків в 1920- х років. Наприклад один найвідоміший з них , О. Липманн зв'язував професію з типом темпераменту. Е. Клапаред також вважав , що одні професії підходять людям з живим темпераментом а іншим – особистостям зі спокійним. Хоч Гуревич і зауважив , що кожна людина може оволодіти будь – якою професією , але він при цьому наголосив, що скільки часу та сил потрібно буде – не відомо[1]. Тому ми вважаємо за доцільне прослідити і виявити особливості темпераменту,