

ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ

DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-3-91-41>

УДК 159.9.075 15

Бобро О.В., Фурман А.А.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

ДО ПРОБЛЕМИ ВИЗНАЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Анотація. Стаття присвячена актуальній проблемі визначення стресостійкості у осіб юнацького віку. Необхідність протистояти напруженню навколишнього середовища, перенасиченню інформаційними ресурсами, які у юнацькому періоді можуть викликати психоемоційний та інформаційний стрес, привели до пошуку можливостей підвищення опірності організму до стресових факторів. Було проведено емпіричні дослідження та виявлено психологічні особливості типів поведінки в стресовій ситуації у осіб юнацького віку. На основі аналізу результатів методики «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» Норман С., Ендлер Д.Ф., Джеймс Д.А., Паркер М.І. (адаптированный вариант Т.А. Крюковой) було визначено, що 47,5% респонденток використовують «Рішення завдань» як головну копінг-стратегію. При цьому 42,5% респонденток мають головною копінг-стратегію «Уникнення». І лише у 10,0% випадків головною у дівчат-студенток юнацького віку стає копінг-стратегія орієнтована на змінення емоційного стану.

Ключові слова: юнацький вік, стрес, стресостійкість, персональні ресурси, типи поведінки в стресовій ситуації.

Bobro Olena, Foorman Anatolii

South Ukrainian National Pedagogical University
named after K. D. Ushynsky

TO THE PROBLEM OF DETERMINATION OF STRESS RESISTANCE IN YOUNG PEOPLE

Summary. The article is devoted to the topical problem of determining stress resistance in adolescents. Modern human activity is often influenced by many adverse social, political, environmental, and other factors. Adverse factors include the acceleration of the rhythm of life and information overload. Active adults and young people are exposed to these factors. Young people on the threshold of adult life are faced with the need to quickly navigate in various areas of new knowledge and skills, to identify areas of personal life and career. The solution to the problem of reducing the impact of stressors is possible by increasing the overall stress resistance of the body, changing the socio-psychological attitudes of the individual, the use of various ways to overcome stressful situations. Of interest is the dependence of the use of ways to overcome stressful situations on the temperament of the individual. Empirical studies have been conducted and the psychological features of types of behavior in a stressful situation in adolescents have been identified. Respondents aged 18-20 years were tested according to the methods of "Determination of temperament" A. Belov and "Coping behavior in stressful situations" S. Norman, D.F. Endler, D.A. James, M.I. Parker (T.A. Kryukova). As a result of research, it was determined that 47.5% of respondents use "Problem Solving" as the main coping strategy. It is determined that 42.5% of respondents have the main coping strategy "Avoidance". In 10.0% of respondents, the main coping strategy is focused on changing the emotional state. In second place in terms of frequency of use in life situations for respondents are coping strategies "Avoidance" and "Problem Solving" in equal percentages of 45.0%. Thus it is possible to speak at simultaneous type of use of coping strategies. Of interest is the fact that the coping strategy "Problem Solving" ("Solution") was chosen as the main girl of all temperament types in the following distribution: 31.57% of the category "Choleric" choose the coping strategy "Problem Solving" ("Solution"). 26.31% of the category "Melancholic" choose the coping strategy "Problem Solving". "Phlegmatic" and "Sanguine" in 21.05% choose the strategy "Problem Solving" as the main one.

Keywords: adolescence, stress, stress resistance, personal resources, types of behavior in a stressful situation.

Постановка проблеми. Сучасна діяльність людини доволі часто проходить під впливом на неї багатьох несприятливих соціальних, політичних, екологічних, та інших факторів, до яких можна віднести й пришвидшення ритму життя та інформаційну перевантаженість. Характерна риса нашого часу полягає в тому, що подібним факторам зараз підвернені не тільки люди активного дорослого віку, а й юнаки, які на порозі дорослого життя стикаються з необхідністю швидко зорієнтуватися у різних галузях нових знань та умінь, визначити напрямки розвитку особистого життя та кар'єри. Все перелічене може привести до перенапруження у них фізичних та емоційних сил організму. Виникає

необхідність визначення факторів, що підвищують опір систем організму до різних видів стресу, зокрема психоемоційного.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Необхідність протистояти несприятливим умовам що викликають психоемоційний та інформаційний стрес привели до розширення визначень про стресостійкість. Так, під терміном «стресостійкість» С. В. Суботін розуміє емоційну та психологічну сталість та фрустраційну толерантність. Як особливу гармонійну взаємодію усіх компонентів психічної діяльності у емоціогенній ситуації трактує стресостійкість Б. Х. Варданян. Значно відома думка про розвиток стресового стану ученого-фізіолога К. В. Судакова, який визначає залежність індиві-

дуальної опірності стресу від сформованості ендокринних структур організму [2, с. 237]. Багато дослідників вважають, що міра схильності до стресу має пряму залежність від рівня тривожності що визначається у особистості. Наприклад, зниження стресостійкості у підлітків та юнаків що навчаються може бути пов'язано зі змінами у емоційній, мотиваційній та поведінковій сферах [9, с. 314].

Проблему визначення стресостійкості у представників різних професій висвітлюють А. Я. Боднар, Н. Г. Макаренко, вони визначають що незалежно від професійної спрямованості кожна людина знаходить свої шляхи боротьби зі стресовим станом що обумовлені особистим досвідом [1, с. 49]. В. М. Корольчук також притримується думки, що стресостійкість є необхідним атрибутом незалежно від фаху та віку [4, с. 211]. Її зниження, неможливість протидіяти несприятливим обставинам приводять до появи негативних для особистості наслідків у різних сферах життя: соціальної, професійній, особистій. Пошуком персональних ресурсів для підвищення стресостійкості у студентської молоді займаються О. М. Кокун, Г. Дубчак [3, с. 1]. Визначенню залежності стресостійкості від рівня соціальної адаптації у студентському віці приділяють увагу Л. Б. Сікорська, Л. П. Вовк, Я. В. Волотовська [8, с. 233]. Аналіз індивідуальних способів взаємодії з ситуацією як копінг-стратегія ми проводять Д. Д. Отич, К. В. Гузь у дітей підліткового віку [5, с. 131].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Вирішення проблеми зниження впливу стресогених факторів можливо за рахунок підвищення загальної стресостійкості організму, змінення соціально-психологічних установок особистості, використання різноманітних способів подолання стресових ситуацій. Викликає зацікавленість залежність використання способів подолання стресових ситуацій від темпераменту особистості.

Мета статті полягає у виявленні способів подолання стресових ситуацій у студентської молоді та визначенні залежності використання різних стратегій від типу темпераменту.

Виклад основного матеріалу дослідження. Визначено, що соціальний портрет особис-

тості пов'язано з темпераментом та спирається на нього, як на біологічну основу [7, с. 110]. А до особистих способів взаємодії зі несприятливою або екстремальною життєвою ситуацією з метою зниження її стресогеності є індивідуальний спосіб взаємодії з ситуацією – копінг-поведінка [6, с. 54].

У дослідженні взяли участь 40 студентів ВНЗ м. Одеси. Всі представники жіночої статі (віком від 18 до 20 років). Для здійснення завдання було застосовано Методику визначення темпераменту за А. Беловим та методику «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» С. Нормана, Д. Ф. Єндлера, Д. А. Джеймса, М. И. Паркера (адаптированный вариант Т. А. Крюковой).

При визначенні типу темпераменту за методикою А. Белова у більшості респонденток домінантність одного певного типу темпераменту не визначена, вони мають прояв різних типів темпераменту. Але за методикою А. Белова можливо дослідити який з типів темпераменту у відсотках превалює у людини. Таким чином умовно можливо поділити респонденток на групи за визначенням який тип темпераменту є переважним у відсотках у даної особистості. Групу респонденток, у яких більшість відсотків було визначено за флегматичним типом темпераменту складає 17,5%. Кількість респонденток з переважно холеричним типом темпераменту складала 32,5%. Кількість респонденток з переважно сангвінічним типом темпераменту складала 22,5%. Та 27,5% обстежених мали переважно меланхолійний тип темпераменту. Таким чином, можливо вважати, що до особистостей що мають сильний тип нервової системи відносяться 72,5% від загальної кількості обстежених студенток. За отриманими даними можливо умовно поділити респонденток на 4 групи: «Флегматики», «Холерики», «Сангвініки» та «Меланхоліки» (див. рис. 1).

Аналіз даних за методикою «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» С. Нормана, Д. Ф. Єндлера, Д. А. Джеймса, М. И. Паркера (адаптированный вариант Т. А. Крюковой) надав такі результати: 47,5% студенток використовують «Вирішення завдань» як головну копінг-стратегію. При цьому 42,5% респонденток мають головною копінг-стратегією «Уникнення». У 10,0%

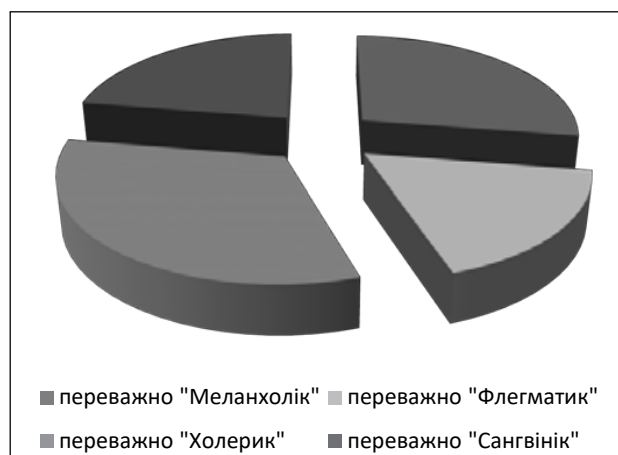


Рис. 1. Розподіл респондентів переважно до типу темпераменту за методикою А. Белової

Джерело: розроблено авторами

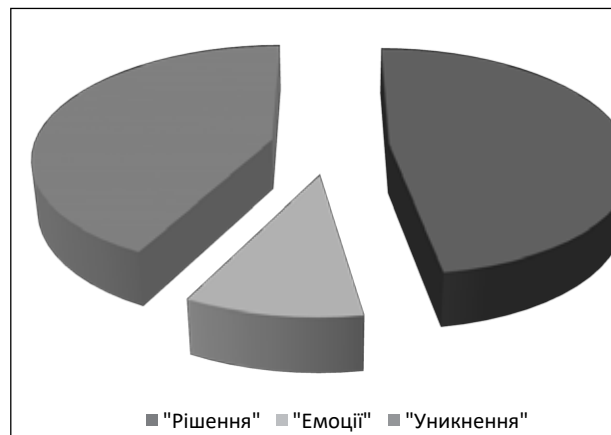


Рис. 2. Використання копінг-стратегій респондентами за методикою Норман С., Єндлер Д.Ф., Джеймс Д.А., Паркер М.И. (Т.А. Крюкової)

Джерело: розроблено авторами

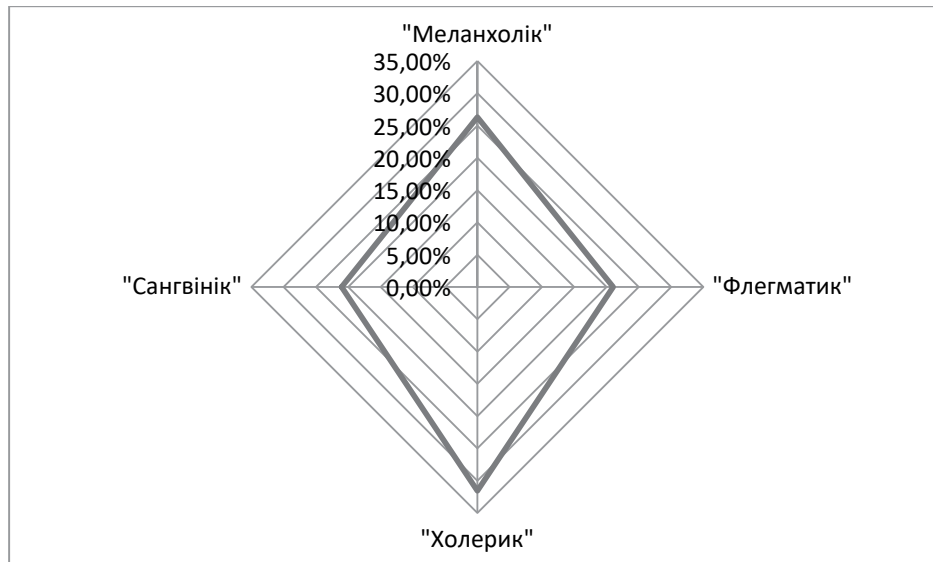


Рис. 3. Використання копінг-стратегії «Вирішення завдань» («Рішення») як головної у респондентській групі

Джерело: розроблено авторами

обстежених студенток головною стає копінг-стратегія орієнтована на змінення емоційного стану «Емоції» (див. рис. 2).

Викликає зацікавленість той факт, що копінг-стратегію «Вирішення завдань» («Рішення») вибрали як головну дівчатку усіх типів темпераменту у такому розподілі: на першому місці по використанню стратегії є «Холерики» – 31,57%. Другу сходинку у використанні даної стратегії як головної займають «Меланхоліки» та мають 26,31% випадків. Тоді як «Флегматики» та «Сангвініки» вибирають стратегію як головну у рівній мірі: по 21,05%. та посідають третє місце (див. рис. 3).

Стосовно використання копінг-стратегії «Уникнення» як головної, відсотки серед респонденток розподіляються наступним чином: 35,29% – на першому місці дівчатка з флегматич-

ним складом характеру, які намагаються уникнути вирішення проблем. На другому місці по використанню у житті стратегії уникання знаходяться дівчата у яких за тестом визначення темпераменту А. Белової визначено меланхолійний склад и мають 29,41%. Третє місце поділяють «Холерики» та «Сангвініки» 17,64% з них намагаються уникнути рішення ситуації у будь-яких випадках. Копінг-стратегію, що заснована на зміненні емоційного стану («Емоції») як головну вибирає доволі мала частка – всього 10,0% від загальної кількості респонденток: з них 50,0% складають «Сангвініки» та по 25,0% поділяють «Меланхоліки» та «Холерики» (див. рис. 4).

Окрім визначення однієї головної копінг-стратегії нами було досліджено використання яких стратегій посідає у житті дівчат даної групи

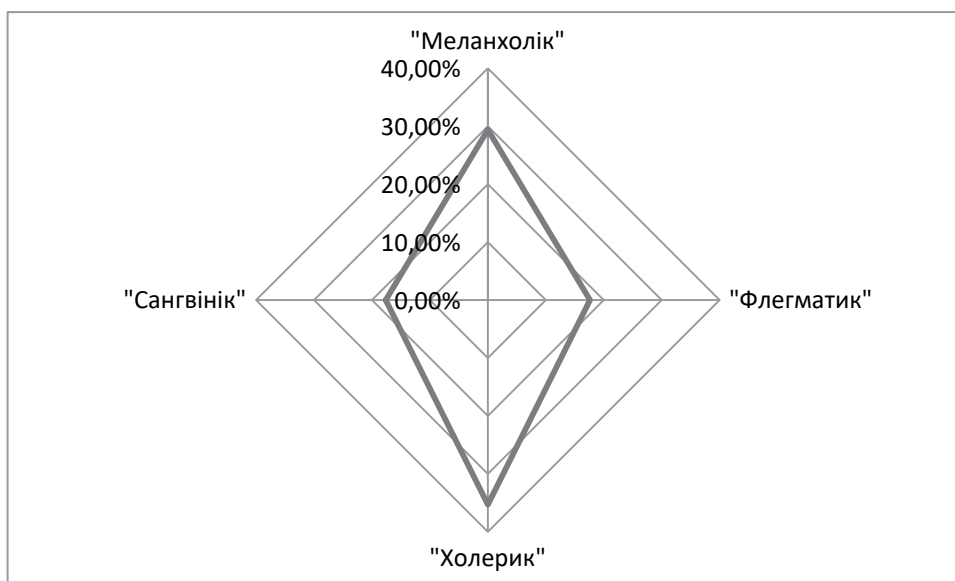


Рис. 4. Використання копінг-стратегії «Уникнення» як головної у респондентській групі

Джерело: розроблено авторами

другу сходинку. Визначено, що на другому місці по частоті використання у життєвих ситуаціях у респонденток знаходяться копінг-стратегії «Вирішення завдань» та «Уникнення» у рівних відсотках по 45,0%. Тоді як тільки 10,0% респонденток використовують «Емоції» як другу копінг-стратегію, після головної.

Зазначено, що «Рішення завдань» частіше використовують дівчата з холеричним складом темпераменту – 38,88%. Доволі часто її використовують «Меланхоліки» у 33,33%. Тоді як «Флегматики» та «Сангвініки» займають третю та четверту сходинку: відповідно 16,66% та 11,11%.

Змінення емоційного стану «Емоції» як другої копінг-стратегію використовує малий відсоток від загальної кількості респонденток 10,0%. З них можливо визначити 75,0% дівчат сангвінічного складу та 25,0% дівчат флегматичного складу темпераменту.

Використання стратегії «Уникання» як другої після основної спостерігається, як зазначено вище, у 45,0% студенток, що брали участь у дослідженні. У групі розподіл відсотків відбувається таким чином. Частіше означену стратегію використовують дівчата – «Холерики» у 33,33%.

На другому місці знаходяться «Меланхоліки» – 27,7%. На третьому місці за використанням стратегії знаходяться «Сангвініки» – 22,31%. Респондентки «Флегматики» стратегію «Уникання» використовують у 16,66% як другу по значенню.

Висновки з даного дослідження і перспективи. Було визначено, що у даній респондентської групи як головну копінг-стратегію 47,5% студенток використовують «Вирішення завдань». При цьому 42,5% респонденток мають головною копінг-стратегію «Уникнення». Визначено, що на другому місці по частоті використання у життєвих ситуаціях у респонденток знаходяться копінг-стратегії «Уникнення» та «Вирішення завдань» у рівних відсотках по 45,0%. Таким чином можливо говорити про симультанний тип використання копінг-стратегій.

У подальшому планується розширити дослідження за рахунок визначення реактивної (ситуативної) та особистої тривожності за шкалою Ч. Д. Спілбергера, Ю. Л. Ханіна у даній групі респонденток. А також провести статистичну обробку отриманих даних за допомогою пакета прикладних програм «SPSS17» з визначенням рівня взаємозв'язку за критерієм χ^2 Пірсона.

Список літератури:

1. Боднар А.Я., Макаренко Н.Г. Психологічні особливості стресостійкості представників стресогенних професій. *Наукові записки. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота*. 2013. Т. 149. С. 49–56.
2. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. Москва : ПЕР СЭ, 2006. 528 с.
3. Кокун О.М., Дубчак Г. Особливості прояву стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій. [Електронний ресурс]. *Social and Human Sciences. Polish-Ukrainian scientific journal*. 2016. (11). № 03. URL: http://sp-iences.io.ua/s2573969/kokun_oleg_dubchak_halyna_2016
4. Корольчук В.М. Обґрунтуванням організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2010. Вип. 7. С. 210–218.
5. Отыч Д.Д., Гузь К.В. Креативність як копінг-ресурс підлітків. *Молодий вчений*. 2015. (24). № 9. С. 131–135.
6. Пічурін В.В. Копінг-стратегії студентів і психологічна готовність до професійної праці. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. № 2. С. 53–59.
7. Сабліна Н.В. Значення дослідження темпераменту студентів для оптимізації процесу адаптації. *Актуальні проблеми психології*. 2017. Т. V. Вип. 17. С. 110–118.
8. Сікорська Л.Б., Вовк Л.П., Волотовська Я.В. Умови стресостійкості майбутніх фахівців системи спеціальної освіти. *Молодий вчений*. 2017. № 5(45). С. 223–226.
9. Степова А.С. Психологічні особливості осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2018. № 9(61). С. 314–319.

References:

1. Bodnar A.Ya., Makarenko N.G. (2013) Psihologichni osoblivosti stresostijkosti predstavnikov stresogennih profesij [Psychological features of stress resistance of representatives of stressful professions]. *Scientific notes. Pedagogical, psychological sciences and social work*, vol. 149, pp. 49–56.
2. Bodrov V.A. (2006) Psihologicheskij stress: razvitie i preodolenie [Psychological stress: development and overcoming]. Moscow: PER SE. (in Russian)
3. Kokun O.M., Dubchak G. (2016) Osoblivosti proyavu stresostijkosti majbutnih fahivciv socionomichnih profesij [Peculiarities of stress resistance of future specialists of socio-economic professions]. [Electronic resource]. *Social and Human Sciences. Polish-Ukrainian scientific journal*, vol. 11, no. 03. Available at: http://sp-iences.io.ua/s2573969/kokun_oleg_dubchak_halyna_2016
4. Korolchuk V.M. (2010) Obruntuванням організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості [Substantiation of the organizational model of research of personality stress resistance]. *Problems of extreme and crisis psychology*, vol. 7, pp. 210–218.
5. Otych D.D., Guz K.V. (2015) Kreativnist' yak koping-resurs pidlitkiv [Creativity as a coping resource of adolescents]. *Young scientist*, vol. 24, no. 9, pp. 131–135.
6. Pichurin V.V. (2015) Koping-strategii studentiv i psihologichna gotovnist' do profesijnoi praci [Coping strategies of students and psychological readiness for professional work]. *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*, vol. 2, pp. 53–59.
7. Sablina N.V. (2017) Znachennya doslidzhennya temperamentu studentiv dlya optimizacii procesu adaptacii [The value of studying the temperament of students to optimize the process of adaptation]. *Actual problems of psychology*, vol. V, no. 17, pp. 110–118.
8. Sikorska L.B., Vovk L.P., Volotovska Ya.V. (2017) Umovi stresostijkosti majbutnih fahivciv sistemi special'noi osviti [Conditions of stress resistance of future specialists of the special education system]. *Young scientist*, no. 5(45), pp. 223–226.
9. Stepova A.S. (2018) [Psihologichni osoblivosti osib yunac'kogo viku Psychological features of adolescents]. *Young scientist*, no. 9(61), pp. 314–319.