

11. Sharma A. Subjective Well-Being of Retired Teachers: The Role of Psycho-Social Factors. / A. Sharma // International Journal of Psychological Studies. – Vol. 3. – No.1. – June 2011. – P. 36-42.

Робота посвящена изучению жизнестойкости пожилых людей в разных социальных ситуациях. Обнаружено, что эта черта более выражена у жителей гериатрического пансионата, выступая защитным механизмом в переживании сложных жизненных обстоятельств. В поздней взрослости жизнестойкость определяет высокую удовлетворенность жизнью.

The article is dedicated to the study of hardiness of old-aged people who live in different social situations. It is found that this feature is more expressed among people living in the geriatric boarding house being psychological defense for getting through difficult life situations. In late adulthood hardiness determines high life satisfaction.

©2012 р.

Н. В. Гула (м. Київ)

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДОСЛІДЖЕННЯ ДОМІНУЮЧИХ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ У СТУДЕНТІВ

Постановка проблеми. Існуючі дослідження проблеми домінуючих негативних психічних станів у студентському віці визначають сутнісні характеристики, які впливають на визначення їх видів, міри прояву. Найчастіше виникає необхідність саморегуляції таких негативних психічних станів: фрустрація, як реакція на перешкоди, що виникають на шляху особистості до досягнення нею мети і реалізації прагнень; агресія - емоційний стан, що характеризується підвищено імпульсивною поведінкою і прагненням нанести шкоду іншому; стрес як специфічний стан психофізичної напруги, що виникає в екстремальних умовах діяльності особистості; тривога як емоційно загострене передчуття загрози, стан занепокоєння. Такі стани мають спільні емоційні прояви у вигляді хвилювання, неспокою, стурбованості.

Як базове поняття, психічні стани вперше стали предметом системного наукового аналізу у дослідженнях М. Д. Левітова. Окремих проблемам виникнення і прояву психічних станів особистості присвячені праці вітчизняних і зарубіжних вчених-психологів (Н.А. Амінова, В.М. Бехтерева, М.Й. Боришевського, В.К. Вілюнаса, Б.І. Додонова, В.О. Іванникова, Е.П. Ільїна, В.К. Каліна, О.Г. Ковальова, О.О. Конопкіна, Г.С. Костюка, М.Д. Левітова, К.К. Платонова, С.Л. Рубінштейна, В.В.Селіванова, О.Я. Чебикіна, П.М. Якобсона та інших).

У психолого-педагогічній літературі висвітлено зміст та підходи до класифікації особливостей негативних психічних станів особистості (В.М. Астапов, Ф.Є. Василюк, Л.Г. Дика, Л.Ю. Іванова, М.Д. Левітов, А.О. Прохоров, А.О. Реан, В.М. Юрченко).

Мета: виявити домінуючі негативні психічні стани у студентському віці та дослідити їх інтенсивність.

Аналіз результатів емпіричного дослідження. Негативні психічні стани переживають усі люди, проте міра їх впливу на особистість у студентському віці залежить від рівня вияву, визначає їх прояви. Наявність негативних психічних станів у структурі особистості може бути і тимчасовим явищем, що пояснюється адекватною роботою саморегулятивних чинників. Першим етапом емпіричного дослідження було виявлення актуальних домінуючих психічних станів студентів за допомогою методики "Актуальний домінуючий психічний стан" ((АС) Л.В. Кулікова в адаптації А.О. Прохорова):

1. Профіль особистості з психічним станом тривоги (шкала «Сп-АС»): особистість характеризується підвищеною тривожністю, апатією, низьким рівнем самооцінки, невпевненістю у собі, почуттям незадоволеності результатами навчальної діяльності, розчаруванням у собі та в майбутній професії тощо.

2. Профіль особистості з психічним станом агресії (шкала «Зб»): особистість характеризується постійною напругою, неадекватно високим рівнем самооцінки, нервовістю, невірноваженою поведінкою, неадекватним реагуванням на життєві ситуації, незадовільною емоційною саморегуляцією тощо.

3. Профіль особистості з психічним станом фрустрації (шкала «Ак-АС»): особистість характеризується емоційно-енергетичною напругою, роздратованістю, відчаєм, розчаруванням, агресивно-деструктивною взаємодією, незадоволеністю щодо реалізації власних потреб.

4. Профіль особистості з психічним станом стресу (шкала «Са»): особистість характеризується нестабільним емоційним станом, нервовістю, відчуттям загрози власному життю, інертністю, низькою працездатністю, відчуттям тілесного дискомфорту.

Отримані результати дослідження були узагальнені нами з точки зору їх динаміки з 1 по 5 курс та представлені у табл. 1.

Таблиця 1

Динаміка прояву профілів негативних психічних станів студентів-психологів у навчальному процесі

Психологічні профілі досліджуваних з негативними психічними станами	Показники вираженості у %		
	1 курс	3 курс	5 курс
Тривога «Сп-АС»	38,2	28,5	35,3
Агресія «Зб»	17,3	18,5	8,3
Фрустрація «Ак-АС»	32,3	37,4	38,2
Стрес «Са»	12,2	15,6	18,2

Серія 12. Психологічні науки

Таким чином, у контексті дослідження негативних психічних станів студентів у навчальній діяльності нами були виділені такі психологічні профілі як: тривога «Сп-АС», агресія «Зб», фрустрація «Ак-АС», стрес «Са». Для подальшого їх вивчення нами була використана методика діагностики психічних станів особистості (Г. Айзенка). Методика дозволяє визначити рівні виділених негативних психічних станів у студентів 1, 3, 5-х курсів за такими шкалами:

1) шкала тривожності дозволила встановити схильність досліджуваних до нервово-психічних зривів, адекватність їх самооцінки та адекватність сприйняття дійсності;

2) шкала фрустрації дозволила засвідчити рівень соціалізації, умінь та навичок до дотримання загальноприйнятих норм середовища, поведінки досліджуваних та їх адекватної оцінки власного місця і ролі в колективі.

3) шкала агресивності дозволила діагностувати рівень агресивності, конфліктності та уміння налагоджувати контакти з оточуючими у досліджуваній вибірці студентів;

4) шкала ригідності дозволила діагностувати рівень ригідності, важкості до зміни в середовищі, зокрема, навчальної діяльності.

Негативні психічні стани (за методикою Г. Айзенка) презентовано у таблиці 2.

Таблиця 2

Динаміка рівнів прояву самооцінки негативних психічних станів у студентів на 1, 3 та 5 курсів

Негативні психічні стани	Рівні прояву негативних психічних станів			
	високий	середній	низький	
	Кількість досліджуваних у (%)	Кількість досліджуваних у (%)	Кількість досліджуваних у (%)	
Тривога (тривожність)	1 курс	15,3	30,5	54,2
	3 курс	25,3	40,5	34,2
	5 курс	30,7	60,3	9
Фрустрація	1 курс	6	40,4	53,6
	3 курс	12,3	45,4	42,2
	5 курс	29,3	50,2	20,5
Агресія (агресивність)	1 курс	19,4	48,3	32,3
	3 курс	12,4	40,3	47,3
	5 курс	9,3	50,2	40,5
Ригідність	1 курс	7,2	47,7	45,1
	3 курс	30,2	40,7	29,1
	5 курс	18,5	41,2	40,3

Водночас, якщо врахувати, що саме починаючи з 3-го курсу студенти проходять професійно-виробничу практику, то можна зробити висновок, що певні негативні психічні стани на початку самостійної діяльності впливають на адаптивний потенціал студента в період навчання у ВНЗ. Можна передбачити, що саме у подальшій професійній діяльності такі студенти у яких спостерігається різноманітність прояву і високий рівень негативних психічних станів будуть відчувати певні труднощі, пов'язані з навчанням та самовихованням.

Таким чином, експериментальні результати та їх інтерпретація у контексті дослідження рівня прояву негативних психічних станів у студентів 1, 3 та 5 курсів дозволили виділити високий, середній, низький рівні, які відображають прояв негативних психічних станів (тривоги, фрустрації, агресії) на різних курсах, саме на рівень їх розвитку у навчально - професійній діяльності. Водночас, необхідно здійснити подальше експериментальне дослідження з визначення рівня прояву негативного психічного стану стресу.

За результатами дослідження у студентів першого курсу переважає низький рівень прояву негативних психічних станів у зв'язку з проходженням адаптаційного періоду до навчально-професійної діяльності та зміною соціальних ролей (школяр-студент). 3 перших курсів студентів характеризує здатність до критичних міркувань, які більш проявляються на старших курсах. Нерідко у зв'язку з середнім проявом негативних психічних станом на 1 курсі спостерігається скептично-критичне ставлення до ряду викладачів та режиму ВНЗ, але самооцінка в них є суперечливою і часом не реалістичною з чого можна зробити висновок про початок прояву на високому рівні негативних психічних станів.

На 3 курсі у досліджуваних домінує середній рівень прояву негативних психічних станів та підвищується високий

рівень їх прояву. Виникнення високого рівня прояву негативних психічних станів призводить до зміни поведінкових реакцій, інтелектуальних, фізіологічних процесів та призводить до певних афективних реакцій. Зокрема, може відбуватися порушення в навчально-професійній діяльності це виражається в збільшенні числа помилок при виконанні завдань навчально-пізнавального характеру, у хронічній нестачі часу, у низькій продуктивності навчально-професійної діяльності.

Водночас, у досліджуваних на 5 курсі високий рівень прояву негативних психічних станів (тривоги, фрустрації) пояснюється необхідністю починати професійну діяльність з усвідомлення ролі, що виявляється у зниженні самооцінки, дратівливості. Отже, високий рівень прояву негативних психічних станів реорганізує навчально-професійну діяльність, є джерелом постійної втоми, перевантажень, хронічних захворювань, поганого настрою.

За шкалою тривоги (тривожність), яка визначається як підвищена схильність до страхів, хвилювання, що характеризується як стан психічної напруги в ситуації можливої небезпеки, що зумовлює відповідну реакцію на страх; схильність особистості до переживання тривоги, що характеризується низьким порогом її виникнення.

Шкала тривоги (тривожності) даної методики дозволила порівняти схильність досліджуваних до стану тривожності у показниках високого рівня тривожності студентів 1, 3, 5 курсів. Так, у 15,3 % респондентів першого курсу, 25,3 % - третього курсу, 30,7 % - п'ятого курсу спостерігається високий рівень тривожності. Це свідчить про те, що студенти з високим рівнем тривожності здебільшого нерішучі, відчувають страх у невизначених ситуаціях, мають неадекватні реакції у професійній поведінці.

У свою чергу на першому курсі - 30,5 %, третьому курсі - 40,5 %, п'ятому курсі - 60,3% респондентів мають середній рівень психічного стану тривоги (тривожності).

Отже, 54,2 % студентів першого курсу, 34,2% студентів третього курсу, 9% студентів п'ятого курсу мають низький рівень тривоги (тривожності). Психічний стан тривоги потребує підвищення почуття відповідальності та уваги до мотивів діяльності. Проте, іноді дуже низька тривожність є наслідком активного витіснення особистістю високої тривоги з метою показувати себе в „кращому вигляді”.

Шкала фрустрації визначає рівень соціалізації та поведінки досліджуваних, їх адекватну оцінку власного місця і ролі в колективі. Так, 6% респондентів першого курсу, 12,3 % третього курсу, 29,3 % п'ятого курсу мають високий рівень фрустрації, а 40,4 % респондентів першого курсу, 45,4% респондентів третього курсу, 50,2 % респондентів п'ятого курсу - мають середній рівень психічного стану фрустрації.

Низький рівень психічного стану фрустрації мають 53,6 % респондентів 1 курсу, майже стільки ж – 42,2 % - респондентів 3 курсу, трохи менше – 20,5 % респондентів 5 курсу.

Високий рівень агресивності мають 19,4 % студентів першого курсу, 12,4 % третього курсу, 9,3 % п'ятого курсу. Такі студенти характеризуються імпульсивною поведінкою, афективними переживаннями гніву, злості, прагненням заподіяти іншому травму. Також 48,3 % респондентів першого курсу, 45,4 % - третього і 50,2 % п'ятого курсу мають середній рівень агресивності. Рівень агресивності нижче за середній мають 32,3% респондентів 1 курсу, 47,3 % - респондентів 3 курсу і 40,5 % – респондентів 5 курсу.

Таким чином, деякі студенти відчувають труднощі у стримуванні роздратованості у стомленому та агресивному психічному стані і, в більшості життєвих ситуацій, вони не можуть стримувати свої емоції, що і призводить до непорозуміння та конфліктних ситуацій з ровесниками, друзями, родичами, викладачами та ін.

За шкалою ригідності рівень вищий за середній мають 7,2 % респондентів першого курсу, 30,2 % респондентів третього курсу, 18,5 % респондентів п'ятого курсу. Вони мають деякі проблеми з регулюванням окремих видів активності в навчально-професійній діяльності в цілому через свій невірноважений емоційний стан. Це впливає на свідоме чи довільне підпорядкування власних вчинків і поведінки моральним вимогам, володіння собою – виявлення реакцій, ставлень почуттів належним чином і гальмування неприйнятних за даних обставин чи для даного суспільства проявів, та в тій чи іншій мірі здійснення завдань самовдосконалення.

Стосовно шкали ригідності, то перший курс - 47,7% респондентів, третій курс - 40,7 % респондентів, п'ятий курс - 41,2 % респондента мають середній рівень прояву психічного стану ригідності.

45,1% респондентів першого курсу, трохи менше – 29,1 % респондентів третього курсу, та трохи більше ніж у третього курсу 40,3 % респондентів п'ятого курсу утворюють групу з низьким рівнем прояву психічного стану ригідності. Такі студенти не розгублюються у нових умовах, швидко знаходять друзів, постійно намагаються розширити коло своїх знайомих, займаються суспільною діяльністю, допомагають близьким, друзям, колегам, проявляють ініціативу в процесі навчально - професійної діяльності, здатні приймати самостійні рішення в складних ситуаціях. Все це вони роблять не примусово, а у відповідності до внутрішніх прагнень.

Нижче подаємо узагальнений графічний аналіз динаміки особистісних профілів студентів з високим рівнем негативних психічних станів.

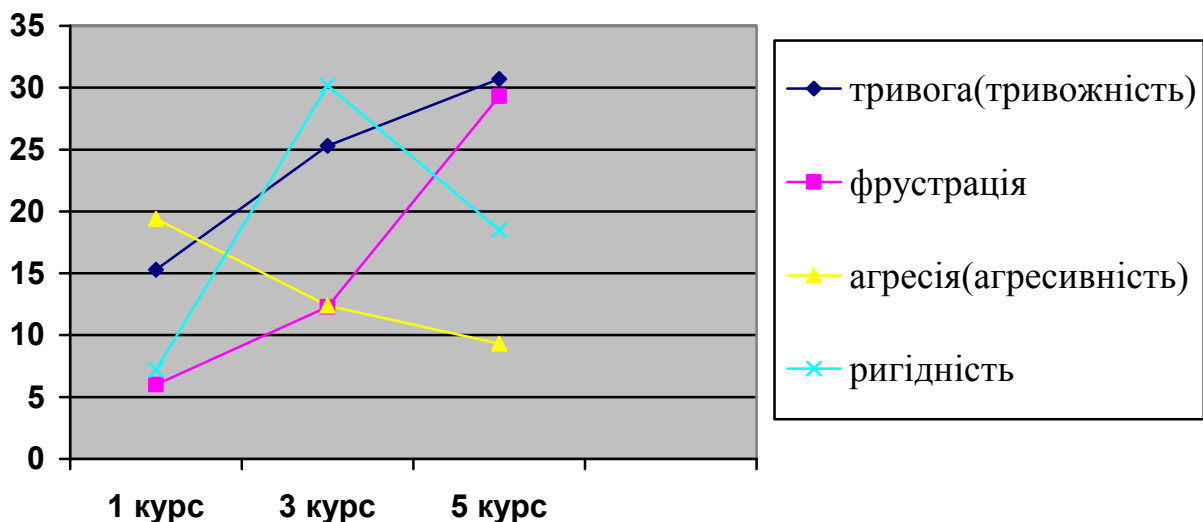


Рис. 2.1. Динаміка особистісного профілю студентів з високим рівнем негативних психічних станів

Тестування за методикою діагностики нервово-психічної стійкості "Прогноз" (за В.А.Бодровим) проводилось зі студентами 1, 3,5 курсів [2].

Методика призначена для початкового орієнтовного виявлення осіб з ознаками нервово-психічної нестійкості (НПН). Вона дозволяє виявити окремі початкові прикмети порушень особистості, а також оцінити вірогідність їх розвитку й прояву в поведінці й діяльності людини.

Результати бесіди підкріплювалися спостереженням у процесі навчальної діяльності студентів. Так, було визначено особливості поведінки студентів в ситуаціях вираженої напруженості, зокрема, міру витримки, уміння володіти собою, досягати мети, незважаючи на зовнішні перешкоди.

У процесі дослідження нами виявлено рівні нервово-психічної стійкості студентів. Результати дослідження представлені у таблиці 3.

Таблиця 3

Рівень нервово-психологічної стійкості студентів

Рівень нервово-психологічної стійкості (НПС)	Кількість респондентів (у %)		
	1 курс	3 курс	5 курс
Високий	5,3	4,7	4,1
Середній	71,6	74,4	76,7
Низький	23,1	20,9	19,2

Рівень нервово-психологічної стійкості виявився високим 5,3% у респондентів першого курсу, 4,7% у респондентів третього курсу, 4,1% у респондентів п'ятого курсу. Виходячи з того, що природні індивідуальні відмінності стійкості обумовлюють індивідуальні особливості психічного темпу діяльності нервово-психічної стійкості, можна констатувати, що чим вищі показники стійкості, тим вищий психічний темп особистості, тим швидші її психомоторні і психічні реакції.

Психічний темп є однією з властивостей, що впливає на всебічне формування індивідуальності. Його особливості виявляються в психомоторних реакціях типу мови, письма, у темпі виконання виробничих операцій, а також, у складних психічних процесах, таких як швидкість сприйняття інформації, швидкість розумових асоціацій, запам'ятовування. Так, експериментальною психологією встановлено, що лабільність нервової системи є фізіологічною основою емоційної стійкості й активності. Сила нервової системи визначається як працездатність, витривалість нервової системи при максимальному навантаженні.

Середній рівень прояву нервово-психологічної стійкості мають 71,6% студентів першого курсу, 74,4% третього курсу, 76,7% п'ятого курсу.

Значна частина досліджуваних 23,1% на першому курсі, 20,9% на третьому курсі, 19,2% на п'ятому курсі мають низький рівень прояву нервово-психологічної стійкості. Таким чином, було виявлено, хто саме з респондентів має лабільність (пластичність) мислення, легко та швидко переходить від однієї діяльності до іншої, оперативно реагує на зміни нової відної ситуації, має здатність приймати адекватні рішення, а хто не здатен швидко і адекватно реагувати на зміни в ситуаціях та відчуває труднощі в зміні об'єктивної програми діяльності.

Висновок. Отже, отримані результати дозволяють зробити висновок, що значний відсоток студентів мають часті стреси, негативні переживання та високий рівень тривожності, що заважають успішній життєдіяльності. Саме така група студентів потребує спеціальної корекційної роботи, спрямованої на розвиток саморегуляції.

Література

1. Алексеева Л. Ф. Проблема активности личности в психологии: автореф. на соискание науч. степени доктора психологических наук. - Томск, 1997. – 42 с.
2. Немчина Т.А. Состояния нервно-психического напряжения / Немчина Т. А. – Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1983. – 166 с.
3. Практикум по психологии состояний: Учебное пособие / Под ред. проф. А.О. Прохорова. - СПб: Речь, 2004. – 480 с.
4. Психология личности в трудах отечественных психологов /Сост. Л.В.Куликов.- СПб: Издательство «Питер», 2000. - 480 с.
5. Райгородский Д.Я. Психология самосознания: Хрестоматия / Д.Я. Райгородский (ред. - сост.). - Самара: Издательский дом "БАХРАХ - М", 2003. - 672 с.
6. Психология человека от рождения до смерти. Полный курс психологии развития / Под ред. А.А. Реана – СПб. «прайм - ЕВРОЗНАК», М. «ОЛМА_ПРЕСС», 2005.

В статье проанализированы психологические особенности исследования негативных психических состояний, которые доминируют у студентов.

The psychological features of research of negative mental conditions of котор³е are analyses prevail for students.

Н. І. Пов'якель,

Т. В. Зайчикова (м. Київ)

©2012 р.

ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ВИНИКНЕННЯ СТРЕСОВИХ РЕАКЦІЙ ОСОБИСТОСТІ

Постановка проблеми. Про стреси знає кожен з нас. Стреси супроводжують життя практично кожної людини. Стреси водночас неповторні і повторювані, подібні один одному, схожі перш за все нашими реакціями на них, поведінкою, переживаннями. У більшості людей стреси викликають насамперед неприємні асоціації, негативні емоції, переживання, дратівливі спогади.

Ми вважаємо, що все знаємо про стреси. Чи завжди стрес є негативним явищем? Що з ним робити, якщо він виникає? Як його уникати? Як зробити так, щоб стрес не руйнував наше життя? Як перетворити його з негативу в позитив? І, нарешті, стрес – чи це завжди негатив? Кожний з нас вирішує це питання для себе самостійно, збираючи і аналізуючи власний досвід переживання стресів, виробляючи досвід конструктивної поведінки, ефективних стратегій і тактик подолання стресів.

В найпростіших ситуаціях ми можемо і без спеціальних знань та умінь запобігати стресів, пристосуватися до них, навіть існувати в них, не припускаючи руйнування особистості і стосунків. Або ж, зорієнтувавшись у стресі, прийняти рішення, що робити, як вести себе, як подолати наслідки стресу. Проте висока насиченість сучасного життя різноманітними стресами, своєрідність кожного з них у поєднанні з вкрай насиченими емоціями і переживаннями, що викликані неправильним трактуванням стресу та причин його виникнення, невмінням адекватно сприймати та інтерпретувати стрес, використовувати непродуктивні форми реагування на стрес - все це породжує підвищену чутливість і зниження стресостійкості. Все означене сприяє розвитку різних психосоматичних станів, неврозів, розвитку неадекватних психологічних захистів і стереотипів поведінки, знижує працездатність та впливає на ефективність професійної діяльності.

Метою даного дослідження стало розкриття основних теорій та підходів до вивчення проблеми психологічних передумов виникнення стресових реакцій особистості.

Виклад основного матеріалу дослідження. Можна виділити дві групи психологічних причин, що викликають стрес.

Перша група психологічних причин пов'язана з відносно постійною складовою особистості людини, в той час як друга група причин стресу має динамічний характер. У обох випадках стрес може викликатися розбіжностями між очікуваними подіями та реальністю, хоча програми поведінки людини можуть бути довготривалими і короткотривалими, жорсткими або динамічними.

Стосовно першої групи психологічних причин, треба відзначити наступне, що викликає стрес [1-4]:

- Невідповідність генетичних програм сучасним умовам;
- Негативність батьківських програм;
- Невпевненість в собі і комплекс неповноцінності;
- Негативна Я-концепція;
- Несамостійність та схильність до залежності і співзалежності;
- Наявність когнітивного дисонансу і механізмів психологічного захисту особистості;
- Неадекватність установок і переконань особистості;