

Коломієць Л. І. Психологічні особливості самоактуалізації осіб юнацького віку з різним рівнем стресостійкості / Л. І. Коломієць // Психологічний часопис : збірник наукових праць / за ред. С. Д. Максименка. – № 3 (7). – Вип. 7. – Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2017. – С.70-81.

УДК 159.922.83

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ З РІЗНИМ РІВНЕМ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

Коломієць Леся Ігорівна

кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри психології та соціальної роботи Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця (Україна);
+380672741442; kolomiiets_lesia_77@ukr.net

Степова Аліна Сергіївна

студентка 4 курсу Навчально-наукового інституту педагогіки, психології, підготовки фахівців вищої кваліфікації Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця (Україна);
+380635688584; Alina_Stepova@ukr.net

Анотація. У статті викладено основні результати теоретичного аналізу й емпіричного дослідження психологічних особливостей самоактуалізації осіб юнацького віку з різним рівнем стресостійкості. 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 й самоактуалізації студентської молоді, проаналізовано вплив соціального й емоційного інтелекту як

чинників самоактуалізації юнацтва. Представлено результати кореляційного аналізу між показниками розвитку самоактуалізації й рівнем стресостійкості осіб юнацького віку, доведено гіпотезу щодо взаємозв'язку самоактуалізації зі складовими емоційного й факторами соціального інтелекту. З урахуванням результатів теоретичного аналізу й висновків емпіричного дослідження визначено перспективні для подальшого розроблення проблеми аспекти.

Ключові слова: самоактуалізація, стресостійкість, чинники самоактуалізації, емоційний інтелект, соціальний інтелект.

Kolomiets Lesia

Stepova Alina

PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF SELF-ACTUALIZATION OF TEENAGERS WITH VARIOUS LEVELS OF STRESS RESISTANCE

This paper is devoted to the problem of psychological peculiarities of self-actualization among teenagers with various levels of stress resistance. Importance of the development of stress resistance among youngsters, their ability to confront stressful situations is show through to the analyses, generalization and systematization of scientific resources. The essence of personal selfactualization, its peculiarities due to the age are defined out in the context of primary professional choice, student's vital landmarks, values, motives of self-education and self-upbringing, and the formation of «I – conception».

The publication summarizes and theoretically supports the main results of empirical research devoted to psychological peculiarities of self-actualization of teenagers with different levels of stress resistance (n=62). It gives the list of diagnostic methods which were used to determine the levels of stress resistance («Boston StressиTest», «Diagnosis of Stress» (A.O. Porohov), self-actualization of the students – questionnaire «The Test of Self- Actualization» (E.Shostrom).

There are also defined and studied emotional and social types of intelligence as the factors of teenagers' self-actualization. For their diagnostic were used: «Techniques of

emotional intelligence studying» (M.O. Manoylova), «Methods of social intelligence studying» (J. Gilford, M. O'Sullivan) were used.

The results of quantitative and qualitative analysis of empirical data allowed the indices of authors to draw the conclusions about the inverse correlation between the self-actualization and stress resistance of youngsters, to prove connection between self-actualization and components of emotional and social intelligence.

There are highlighted further scientific researches in such spheres as tracking of personal and professional growth dynamics among the students of different specialties in the unstable conditions; studying of self-actualization determination among the youngsters, peculiarities of copying-behavior among the students with different levels of self-actualization and stress resistance; concretization of the influence of higher educational institution environment on the formation of stress resistance among youngsters; development and testing of the technologies of the psychological development (correction) of stress resistance level, the ability to resist the impacts and stressful factors, negative effects of social environment, etc.

Key words: Self-actualization, stress resistance, factors of self-actualization, emotional intelligence, social intelligence.

*Коломиец Леся Игоревна
Степова Алина Сергеевна*

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ ЛИЦ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА С РАЗНЫМ УРОВНЕМ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

Статья посвящена проблеме психологических особенностей самоактуализации лиц юношеского возраста с разным уровнем стрессоустойчивости. На основе анализа, обобщения и систематизации научных источников освещены важность развития стрессоустойчивости у юношей и девушек, их способности противодействовать стрессовым ситуациям. Выявлено сущность самоактуализации личности, определены ее возрастные особенности в контексте первичной профессионализации, поиска студентами жизненных

ориентиров, пересмотра ценностных основ, мотивов самообразования и самовоспитания, формирования устойчивой «Я-концепции».

В публикации теоретически обоснованы и изложены основные результаты эмпирического исследования психологических особенностей самоактуализации лиц юношеского возраста, имеющих разный уровень стрессоустойчивости (n=62). Перечислены диагностические методики, которые использовались для определения уровня стрессоустойчивости («Бостонский тест на стрессоустойчивость», «Диагностика стресса» (А. О. Порохов), самоактуализации студентов – опросник «Самоактуализующий тест» (Э. Шостром).

Определены и исследованы эмоциональный и социальный интеллект как факторы самоактуализации лиц юношеского возраста. Для их диагностики использованы «Методика исследования эмоционального интеллекта» (М. А. Манойлова), «Методика исследования социального интеллекта» (Дж. Гилфорд, М. О`Салливен).

Результаты количественного и качественного анализа эмпирических данных позволили авторам публикации сделать выводы относительно обратной корреляции между показателями самоактуализации и стрессоустойчивости лиц юношеского возраста, доказать взаимосвязь между самоактуализацией и составляющими и факторами эмоционального и социального интеллекта.

Определены перспективы дальнейших научных исследований проблемы: отслеживание динамики личностного и профессионального изменения студентов разных специальностей в условиях нестабильности; изучение детерминации самоактуализации юношей и девушек, особенностей копинг-поведения студентов с разным уровнем самоактуализации и стрессоустойчивости; конкретизация влияния образовательной среды высшего учебного заведения на формирование стрессоустойчивого поведения юношей и девушек; разработка и апробация целевых технологий психологического развития (коррекции) уровня стрессоустойчивости юношества, умения противостоять травмирующим и конфликтным факторам, негативным воздействиям социальной среды и т. д.

Ключевые слова: самоактуализация, стрессоустойчивость, факторы самоактуализации, эмоциональный интеллект, социальный интеллект.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. У зв'язку з інтенсивними змінами суспільства, розвитком соціального прогресу у період юнацького віку виникає потреба постійної роботи над собою, життєвим та професійним самовизначенням, досягненням успіху, реалізацією власного потенціалу та відповідальності за своє майбутнє. У юності важливими спонуканами життєтворчості стають самоактуалізація, саморозвиток, максимальний прояв кращих якостей і потенцій особистості. Самоактуалізація є природною потребою, що надає індивідуальному життю юнаків визначеності, глибини, сенсу, допомагає зміцнити віру в себе та встояти перед життєвими негараздами. Проблема самоактуалізації особистості в юнацькому віці набуває особливої значущості й пов'язана з тим, що цей віковий період є початком дорослішання, характеризується відсутністю різнопланового життєвого досвіду, що, у свою чергу, ускладнює орієнтацію в соціальній дійсності, саморегуляцію власної поведінки у відповідь на постійно мінливі умови соціального середовища, може провокувати розвиток стресу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми і на які спирається автор. Гуманістичні психологи А. Маслоу, Р. Мей, Г. Олпорт, К. Роджерс, В. Франкл спрямовували свою увагу на вивчення здорової творчої особистості, метою якої є самоактуалізація. Завдяки розвитку самоактуалізації особистість досягає вершин власних можливостей. Головною проблемою для юнацького віку є пошук шляху до власного розвитку і реалізації задуманих планів у майбутньому. Великою мірою на юнаків і дівчат впливають особливості емоційної сфери і їхнє соціальне середовище.

Важливою передумовою у процесі розвитку самоактуалізації юнаків є стресостійкість. У молодих людей стрес може викликатися конфліктними ситуаціями, особливостями здійснюваної діяльності і багатьма іншими чинниками. Різний рівень стресостійкості вказує на міру вміння юнаків протидіяти стресам та їх наслідкам у психічній, соціальній, професійній і

поведінкових сферах (В. О. Бодров, О. М. Лактіонов, О. Г. Маклаков, В. О. Моляко, М. В. Савчин, О. Є. Самойлов, Н. В. Тарабріна, Т. М. Титаренко, Ю. М. Швалб, С. І. Яковенко та ін.). Вивчення стресостійкості дасть змогу визначити, зокрема, яку роль відіграє індивідуальний досвід і від чого залежить опанування юнаками складними життєвими ситуаціями.

Мета статті – теоретично обґрунтувати та представити результати емпіричного дослідження особливостей самоактуалізації осіб юнацького віку з різним рівнем стресостійкості.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Юнацький вік характеризується стрімким розвитком і швидкими змінами особистості, що викликають різного роду стреси. 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]. У методологічних аспектах дослідження природи стресостійкості ґрунтується на основних наукових положеннях теорії психічної регуляції (С. Л. Рубінштейн, О. К. Тихомиров), довільної саморегуляції (Л. Г. Дика, О. А. Конопкін, Ю. М. Кулюткін, О. Я. Чебикін), концепції стресу (Г. Сельє) та професійного стресу (В. О. Бодров, Л. О. Китаєв-Смик, В. О. Пономаренко), стратегій подолання стресу (Ю. А. Александровський, А. В. Вальдман, А. М. Гриненко, В. М. Корольчук, В. І. Лебедев, В. Л. Марищук, В. М. Петюх, Л. В. Торгова, Л. М. Ємельяненко).

Проблема стресостійкості у юнацький період розглядається крізь призму психічної адаптації особистості, емоційної стійкості та здатності контролювати власну поведінку. Основою стресостійкості дослідники вважають саморегуляцію, що складається з певних ланцюгів. Науковці відзначають, що стресостійкість як властивість психіки відображає здатність особистості успішно здійснювати необхідну діяльність у різних життєвих ситуаціях [4, с. 244-247].

Не менш значущою з огляду на формування особистості в юнацькому віці, становлення ідентичності, розвитку соціальної відповідальності й досягнення стійкості в ситуації невизначеності є проблема самоактуалізації, витоки якої

простежуються в доробку гуманістичних психологів (Ш. Бюлер, А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс та ін.). Самоактуалізація визнається необхідним чинником для повноцінного розвитку особистості, усвідомленого прагнення до максимально можливого розкриття власного потенціалу, його реалізації в практичній діяльності. У процесі розвитку самоактуалізації формується й усвідомлюється специфічна система ціннісних орієнтацій, що визначають характер та зміст провідних життєвих цілей особистості і складають основу її саморегуляції. Самоактуалізація має тісний зв'язок з процесом життєтворчості [1, с. 23-27].

На думку К. Роджерса, самоактуалізація визначається як прагнення до зростання, розвитку та самостійності, за рахунок якого відбувається активізація всіх можливостей власного організму. К. Роджерс стверджував, що прагнення до здорового розвитку розглядається як переживання та мотивуюча сила у людини, яка дозволяє діяти вільно та не послаблюється ні подіями минулого, ні установками сьогодення [2, с. 30-39]. Для того, щоб досягти стану самоактуалізації, наявності лише потенціалу до саморозвитку замало. Особистість має навчитися розуміти себе, власні прагнення та настанови. Якщо вона не буде дбати про конструктивність власних взаємин з оточенням і погодиться займатися незначущою для себе діяльністю, вона поступово втратить можливість до самоактуалізації. За допомогою контролю та скеровування власного зростання, особистість переживає глибинне задоволення від руху вперед. Навіть серйозні перешкоди не можуть зупинити цей процес, оскільки усвідомлення внутрішніх змін, безумовно, буде викликати й зовнішні зміни.

Дослідження особливостей розвитку самоактуалізації у осіб юнацького віку з різним рівнем стресостійкості 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 самоактуалізації осіб

юнацького віку з різним рівнем стресостійкості взяли участь 62 студенти Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Для встановлення рівня розвитку стресостійкості юнаків і дівчат використовувалися опитувальники «Бостонський тест на стресостійкість» та «Діагностика стресу» (А. О. Прохоров), з метою діагностики самоактуалізації осіб юнацького віку – опитувальник «Самоактуалізуючий тест» (Е. Шостром) [6, с. 41-44; 3].

Сукупні результати вибірки за методиками «Бостонський тест на стресостійкість» і «Діагностика стресу» А. О. Прохорова вказують на те, що 26 студентів (42,1%) мають високий рівень стресостійкості. Вони врівноважені, стримані, їм притаманний високий рівень саморегуляції і усвідомлення своїх емоцій, відповідальність за власні вчинки і життєві вибори. Юнаки і дівчата з високим рівнем стресостійкості мають стійкі переконання, впевнені в особистих життєвих позиціях, досить спокійно ставляться до зовнішніх змін, спроможні належним чином адаптуватися до реалій.

Особистості юнацького віку з середнім рівнем стресостійкості (29 досліджуваних, 46,7%) характеризуються помірним рівнем регуляції в стресових ситуаціях, здатні витримувати серйозні зміни, але не завжди правильно й адекватно поведуться в стресових ситуаціях, при надмірному перенавантаженні можуть траплятися випадки, коли незначні події порушують їхню емоційну рівновагу. Натомість, низький рівень стресостійкості виявлено в 7 студентів (11,2%), у яких помітні труднощі пристосування до нових обставин, деструктивне реагування на вплив стресогенних чинників. Комфортними для них є умови повної стабільності, спокійна робота, позбавлена високої відповідальності.

За опитувальником «Самоактуалізуючий тест» (Е. Шостром) високий рівень самоактуалізації виявлено у 16 досліджуваних (25%), що сприяє формуванню у студентів потреби в самоактуалізації, забезпечує варіативність й адаптивність оцінки власних можливостей, розвиває неупереджене ставлення до оточення, формує здатність самоорганізовуватися і саморозвиватися. Виявлено, що такі юнаки і дівчата володіють здатністю швидко реагувати на мінливу ситуацію,

відзначаються високою чутливістю до власних переживань і потреб, схильні розвивати власну творчу спрямованість.

26 студентів (42%) демонструють середній рівень самоактуалізації, що може бути свідченням про неналежну часову орієнтацію в процесі форматування особистого життєвого простору, схильність до «відкладання життя на потім» у некомфортних і мінливих умовах середовища. Такі юнаки і дівчата є більш вразливими до впливів зовнішнього середовища, ситуативно можуть керуватися не тільки власними принципами, але й демонструвати варіанти конформної поведінки.

Низький рівень самоактуалізації було діагностовано у 21 особи (33%). Визначено, що вони більш акцентовані на континуумі «минуле – майбутнє» (живуть спогадами, проживають щораз завдані образи, переживають докори сумління, або максимально зорієнтовані на майбутнє, сподіваються на більшу продуктивність, ставлять перед собою нереальні цілі тощо), ігноруючи вир подій, що відбуваються з ними нині. Припускаємо, що це затримує природний розвиток особистості, сприяє виникненню почуття неповноцінності, підвищує психоемоційну напругу, дестабілізує юнаків і дівчат в умовах невизначеності, стресу.

У процесі емпіричного дослідження додаткову увагу ми звернули на чинники самоактуалізації осіб юнацького віку, зокрема, емоційний і соціальний інтелект. Для діагностики використовувалися «Методика дослідження емоційного інтелекту» (МЭИ) М. О. Манойлової, «Методика дослідження соціального інтелекту» Дж. Гілфорда, М. О`Саллівен [5, с.115-119; с.138-141].

Під час дослідження емоційного інтелекту було встановлено, що у 19 студентів (30,7%) високий рівень емоційного інтелекту. У них розвинене емоційне самоусвідомлення, емоційна рівновага, вони спроможні чітко ідентифікувати власні емоції й емоційні стани інших людей, мають високу потребу в самопізнанні й розвинену рефлексію. Очевидно, що у складних життєвих ситуаціях вони адаптивні, спроможні керувати собою, толерантні,

результативні у процесі діяльності й спілкування, що слугує джерелом їх самовдосконалення і саморозвитку.

Середній рівень розвитку емоційного інтелекту характерний для 24 юнаків (38,7%), які мають яскраве вираження окремих аспектів емоційного інтелекту й низький розвиток інших його компонентів. Особистості юнацького віку з середнім рівнем емоційного інтелекту здатні усвідомлювати власні емоції, почуття, що допомагають їм у розвитку самоактуалізації, але вони з труднощами ідентифікують переживання інших, що може негативним чином позначатися на особливостях реагування в ситуаціях напруги.

У 19 студентів (30,6%) з низькими показниками розвитку емоційного інтелекту виявлено не достатньо виражену здатність керувати власними емоціями і почуттями; надміру неврівноважені емоції часто заважають їм досягати цілей діяльності, самореалізовуватися. Юнаки і дівчата демонструють низький самоконтроль, що стимулює неврівноваженість реакцій, мають невиражену потребу у власному пізнанні.

Результати діагностики студентів за «Методикою дослідження соціального інтелекту» Дж. Гілфорда, М. О`Саллівен показали, що особистості юнацького віку з високим рівнем розвитку соціального інтелекту мають здібності максимально чітко розуміти поведінку людей, мову невербального спілкування, швидко складати і висловлювати точні судження про контекст соціальних взаємин (10 осіб, 16,2%). Такі юнаки і дівчата здатні успішно прогнозувати реакції інших особистостей в різних обставинах, виявляти далекоглядність, що дозволяє самостверджуватися й самореалізуватися та сприяє їхній успішній соціальній адаптації. Їм властиві контактність, відкритість, тактовність, тенденції до психологічної близькості в спілкуванні, комунікабельність.

Юнаки з середнім рівнем розвитку соціального інтелекту (22 особи, 35,4%) мають здатність знаходити відповідний тон спілкування з різними людьми у різнопланових ситуаціях, можуть досить креативно реалізуватися, демонструють уміння встановлювати контакти, розуміти невербальне спілкування, але часто

адаптація до соціальних ситуацій, особистісний формат моделювання взаємин в умовах нестабільності дещо утруднені.

Як виявилось, низький рівень розвитку соціального інтелекту притаманний більшості досліджуваних (30 осіб, 48,4%), що ускладнює взаємовідносини і знижує можливість до розуміння власного внеску в налагодження їх продуктивності. Юнаки і дівчата припускаються помилок, можуть потрапляти в конфліктні ситуації, а отже, у них знижена можливість розвитку стресостійкості.

Для підтвердження емпіричних припущень щодо взаємозв'язку між самоактуалізацією особистості й рівнем стресостійкості застосовувалися методи статистичної обробки даних (коефіцієнт r_{xy} Пірсона; програма SPSS Statistics 17.0). Одержані під час підрахунків результати вказують на те, що окремі показники самоактуалізації та рівень стресостійкості представників досліджуваної вибірки мають обернені кореляційні зв'язки (див. рис. 1.1).

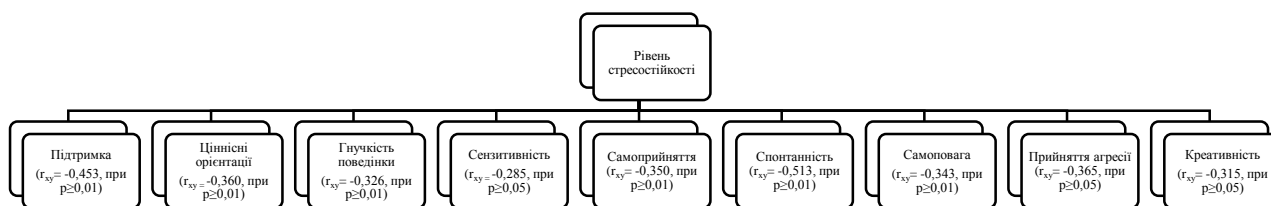


Рис.1.1. Кореляційні зв'язки між показниками методик «Діагностика стресу» (А. О. Прохоров) і «Самоактуалізуючий тест» (Е. Шостром).

Можемо припускати, що з підвищенням рівня зосередженості на своїх переживаннях, спроможності структурувати внутрішні переконання, кристалізувати світоглядні принципи, юнаки і дівчата стають менш схильними до зовнішніх впливів, і, як наслідок, неконструктивної конформної поведінки, яка підвищує незадоволеність власними результатами діяльності, спілкування, активізує тривожність, знижує їх стресостійкість. Актуальні для юнацтва трансформації ціннісної сфери, пошук адаптивної життєвої стратегії, виконання навчально-професійної діяльності, стабілізація «Я-реального» з огляду на індивідуальні особливості, потреби, можливості, перспективи набувають нової

форми, що також може знижувати рівень стресостійкості особистості, її спроможність швидко й продуктивно реагувати в мінливих умовах у зв'язку з постійним напруженням. Висока сензитивність сприяє усвідомленню власних потреб і почуттів, але не допомагає протидіяти стресовим ситуаціям. Унаслідок тиску соціуму необхідність робити численні суб'єктивні вибори, що дисонують з особистими переконаннями, дестабілізує самооцінку, що негативним чином позначається на показниках самоповаги й самоприйняття. Вдаючись до роздратування, гніву, агресивних реакцій як способів виходу з ситуацій напруги, юнаки і дівчата не відчують повного задоволення від результатів такої компенсаторної поведінки, що знижує також ресурси їхнього особистого адаптаційного потенціалу. Водночас, при зменшенні особистісних ресурсів стресостійкості можлива сублімація життєвої енергії студентів у бік креативності, розширення творчого потенціалу.

У процесі статистичної обробки емпіричних даних перевірялася також гіпотеза про те, що емоційний і соціальний інтелект є чинниками самоактуалізації юнацтва. Було виявлено прямі кореляційні зв'язки між окремими показниками самоактуалізації та рівнем розвитку, факторами і складовими соціального й емоційного інтелекту досліджуваних студентів (див. рис. 1.2).

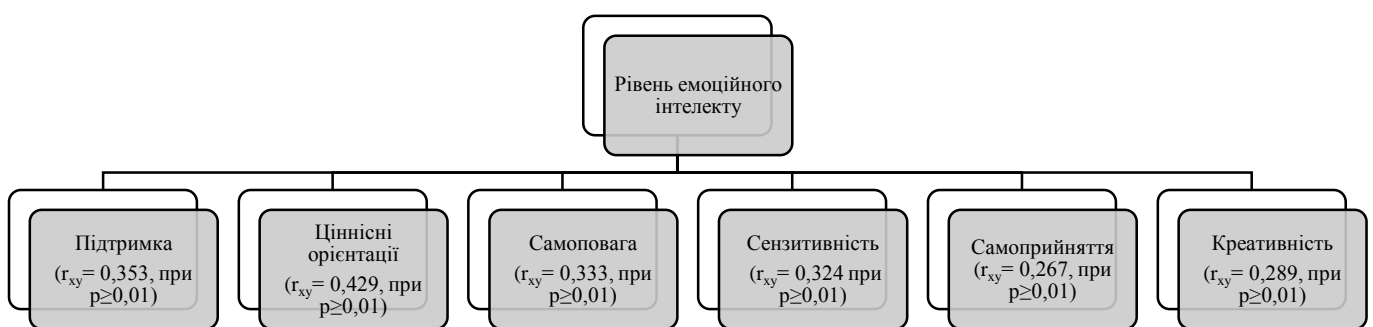


Рис.1.2. Коефіцієнти кореляції показників самоактуалізації й рівня розвитку емоційного інтелекту осіб юнацького віку.

Виявлено, що особистості юнацького віку, зосередженні на емоційному контексті своїх вчинків, почуттів і думок, мають високі здібності до усвідомлення

власних емоцій, що оптимізує їх саморозуміння, самоприйняття. Юнаки і дівчата мають виражену потребу в управлінні емоціями і почуттями, їх прийнятті, рефлексивному аналізі з огляду на гармонізацію власних стосунків з оточенням. Чутливість до схвалення, визнання, позитивного емоційного контексту міжособистісної взаємодії посилює спроможність цінувати власні досягнення, розширювати свій творчий потенціал, поважати себе як особистість, що загалом підвищує самоповагу і, натомість, є запорукою самоактуалізації.

Зауважимо, що були виявлені також прямі кореляційні залежності складових самоактуалізації з факторами соціального інтелекту: контактність – композитна оцінка соціального інтелекту ($r_{xy} = 0,257$, при $p \geq 0,05$); пізнавальна потреба – *CBI* – пізнання результатів поведінки ($r_{xy} = 0,344$, при $p \geq 0,01$). Це символізує вплив на самоактуалізацію юнаків і дівчат комунікабельності, контактності, здатності до ефективної міжособистісної взаємодії й успішного соціального розвитку. Виражене прагнення студентів до набуття знань про навколишній світ, міжособистісні стосунки, етичні норми, конгруентність взаємин сприяє формуванню вмінь передбачувати наслідки соціальної поведінки, розуміти її вербальний і невербальний контекст, розширює суб'єктивний простір статево-рольової й професійної ідентичності.

Висновки з даного дослідження. Теоретико-емпіричний аналіз проблеми психологічних особливостей самоактуалізації осіб юнацького віку з різним рівнем стресостійкості переконав у її значущості для психологічної науки і практики. Юнацький період – сензитивний у плані самоактуалізації, пошуку життєвих орієнтирів, перегляду ціннісних засад, мотивів самоосвіти й самовиховання. 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 поступу до самоактуалізації, продуктивності суб'єктивних виборів у ситуації напруги.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Проведений теоретичний аналіз й емпіричне дослідження особливостей самоактуалізації осіб юнацького віку з різним рівнем стресостійкості 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 самоактуалізації юнаків і дівчат, вивчити особливості копінг-поведінки студентів з різним рівнем самоактуалізації і стресостійкості, конкретизувати вплив освітнього середовища вищого навчального закладу на формування стресостійкої поведінки юнаків і дівчат тощо. З огляду на досліджувану проблему не зайвим буде розроблення й апробація цільових технологій психологічного розвитку (корекції) рівня стресостійкості юнацтва, вміння протистояти травмуючим і конфліктним чинникам, негативним впливам соціального середовища, зокрема, й з метою підвищення професійної компетентності.

Список використаних джерел

1. Большакова А.М. Особистісна реалізованість людини в онтогенезі: автореф. дис. д-ра психол. наук: 19.00.07 - педагогічна та вікова психологія / А. М. Большакова; Класичний приватний університет. – Запоріжжя : Б.в., 2011. – 36 с.
2. Булка Н. І. Ресурси соціального інтелекту: адаптивність, комунікативність, креативність // Н. І. Булка // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – №6. – С. 43-53.
3. Гозман Л. Я. Самоактуализационный тест / Л. Я. Гозман, М. В. Кроз, М. В. Латинская. – М. : Рос. пед. агентство, 1995. – 43 с.
4. Катунин А.П. Стрессоустойчивость как психологический феномен / А. П. Катунин // Молодой ученый. – 2012. – №9. – С. 243-246.
5. Коломієць Л. І. Практикум із діагностики здібностей особистості: Навчально-методичний посібник. – 3-е вид., доп. / Л. І. Коломієць, Г. Б. Шульга. – Вінниця, 2012. – 176 с.

6. Психодиагностика стресса: практикум / сост. Р. В. Куприянов, Ю. М. Кузьмина; Министерство образования и науки РФ, Казанский государственный технологический университет. – Казань : КНИТУ, 2012. – 212 с.

Spysok vykorystanykh dzherel

1. Bolshakova A.M. Osobystisna realizovanist liudyny v ontogenezi: avtoref. dys. d-ra psykhol. nauk: 19.00.07 - pedahohichna ta vikova psykholohiia / A. M. Bolshakova; Klasychnyi pryvatnyi universytet. – Zaporizhzhia : B.v., 2011. – 36 s.

2. Bulka N. I. Resursy sotsialnoho intelektu: adaptyvnist, komunikativnist, kreatyvnist // N. I. Bulka // Praktychna psykholohiia ta sotsialna robota. – 2004. – №6. – S. 43-53.

3. Hozman L. Ya. Samoaktualyzatsyонnyi test / L. Ya. Hozman, M. V. Kroz, M. V. Latynskaia. – M. : Ros. ped. ahentstvo, 1995. – 43 s.

4. Katunyn A.P. Stressoustoichyvost kak psykholohycheskyi fenomen / A. P. Katunyn // Molodoi uchenyi. – 2012. – №9. – S. 243-246.

5. Kolomiets L. I. Praktykum iz diahnostryky zdibnostei osobystosti: Navchalno-metodychnyi posibnyk. – 3-e vyd., dop. / L. I. Kolomiets, H. B. Shulha. – Vinnytsia, 2012. – 176 s.

6. Psykhodyahnostryka stressa: praktykum / sost. R. V. Kupryianov, Yu. M. Kuzmyna; Mynysterstvo obrazovanyia y nauky RF, Kazanskyi hosudarstvennyi tekhnolohycheskyi unyversytet. – Kazan : KNYTU, 2012. – 212 s.