

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

Факультет психології та соціальної роботи

Кафедра загальної психології та психології розвитку особистості

Д и п л о м н а р о б о т а

бакалавра

на тему: «**Стійкість до стресу та самовідношення особистості**»

«Resilience to stress and self-attitude of personality»

Виконала: студентка денної форми навчання

напряму підготовки 6.030102 Психології

Тома Олена Іванівна

Керівник к.психол.н., доц. Чачко С.Л. _____

Рецензент к.психол.н., доц. Литвиненко О.Д. _____

Рекомендовано до захисту:

Протокол засідання кафедри

№ 10 від 06.06.2018 р.

Захищено на засіданні ЕК №

протокол № __ від __.__.2018 р.

Оцінка _____ / _____ / _____

(за національною шкалою, шкалою

ECTS, бали)

Завідувач кафедри

_____ Кіреєва З.О.

Голова ЕК

_____ Родіна Н.В.

Одеса – 2018

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ СТРЕССА ТА САМОВІДНОШЕННЯ.....	6
1.1. Стресори в навколишньому середовищі	6
1.2. Самовідношення та самооцінка.....	13
Висновки до розділу.....	17
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТІЙКОСТІ ДО СТРЕСУ ІЗ САМОВІДНОШЕННЯМ ОСОБИСТОСТІ	19
2.1.Обґрунтування вибору методів дослідження взаємозв'язку стійкості до стресу та самовідношення особистості.....	19
2.2.Аналіз особливостей взаємозв'язку стресостійкості із самовідношенням особистості.....	22
Висновки до розділу.....	46
ВИСНОВКИ	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	49

ВСТУП

Актуальність теми Сьогодні поняття стресу набуло особливої актуальності, а вміння справлятися з ним перетворюється на загальну потребу. Переважна більшість людей в сучасному суспільстві знаходиться під впливом стресу, бо у часи науково-технічної революції, в які ми живемо, посилюється психічна діяльність людей. Це пов'язано з необхідністю засвоєння і переробки великого обсягу інформації. Тому й виникає проблема емоційного стресу, тобто напруження і перенапруження фізіологічних систем організму під впливом емоційних чинників.

У сучасному житті стреси відіграють дуже значну роль. Вони впливають на поведінку людини, її працездатність, здоров'я, взаємовідносини з оточуючими і у родині. Сучасні психологи стверджують, що дві третини населення промислово-розвинутих країн вмирають від стресів. Довгі фізичні та психологічні навантаження, які перевищують норми, призводять до порушення функціонування окремих органів та до серйозних хвороб. Такі "хвороби століття" як інфаркт, гіпертонія, інсульт, виразкова хвороба та інші є кінцевим результатом післястресових порушень у нервовій діяльності.

Стрес присутній у житті кожної людини, так як наявність стресових імпульсів в усіх сферах людського життя та діяльності. Проблема дослідження стресів привертала і привертає увагу багатьох вчених, зокрема таких як: Г. Сельє, Т. Холмс, Р. Рейх, Б. Ананьєв, І. Кон, О. Леонт'єв, В. М'ясищев, В. Столін, К. Роджерс, С. Рубінштейн, І. Чеснокова, Д. Ельконін, С. Л. Чачко, Н. В. Родіна., Е. А. Перова, Дж. Форгас, Н. В. Мурачковский, И. Н. Андреева .

Дослідження самосвідомості вже стали класикою сучасної психологічної науки і, проте, їх роль при вирішенні завдань вивчення особливостей психічного функціонування людини невпинно зростає. Це пов'язано з потребою визначення ступеня важливості людини як суб'єкта життєтворчості в умовах сучасності, здібностей людини перетворювати себе

і навколишній світ. Розуміння феномена самоствалення, його специфіки, структури, функції в самій особистості людини, відкриває людям можливість внутрішньої незалежності серед вимог нестабільного сьогодення.

Феномен ставлення людини до себе активно вивчається як вітчизняними, так і зарубіжними дослідниками. Так, у вітчизняній психології фундаментальні дослідження феномена ставлення людини до себе викладені в працях О. Леонтьєва, С. Рубінштейна, О. Спіркіна, К. Шорохової, І. Кона, І. Чеснокової, В. Століна, С. Пантілеєва та ін. В зарубіжній психології даний феномен розглядався в працях А. Адлера, А. Бандури, Р. Бернса, І. Брандена, У. Джемса, Ф. Зімбардо, К. Левіна, К. Роджерса, З. Фрейда, К. Хорні.

Ефективність вивчення цієї проблеми залежить від результатів досліджень загальнотеоретичних і методологічних проблем психології (К. Альбуханова-Славська, Б. Ананьєв, Л. Виготський, Г. Костюк та ін.); проблем самосвідомості й пізнання людьми один одного, мотивації та саморегуляції поведінки (Г. Андреева, О. Бодальов, І. Бех, Л. Божович, М. Боришевський, І. Дубровіна, О. Киричук, Т. Титаренко, С. Тищенко, П. Чамата, В. Ядов та ін.).

Метою дослідження: Провести теоретичний аналіз та емпіричне дослідження зв'язку стійкості до стресу та самовідношення особистості.

Задачі дослідження:

1. Зробити теоретичний аналіз проблеми розвитку і подоланні стресу.
2. Розглянути самовідношення як особистісну властивість.
3. Дослідити стресостійкість та само відношення особистості.

Об'єкт дослідження: Індивідуально психологічні особливості особистості.

Предмет дослідження: Стійкість до стресу та самовідношення особистості.

Структура роботи: дана робота складається зі вступу, 2-х розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел,

який налічує 40 найменувань. Основний зміст роботи, викладений на 48 сторінках. Загальний обсяг роботи - 51 сторінок.

ВИСНОВКИ

1. Розглянувши, теоретичний аналіз проблеми у розвитку і подоланні стресу, можна зробити висновки: стрес є фізіологічним процесом, який знаходить своє віддзеркалення в поведінці і психіці індивіда. Явище стресу носить яскраво виражений пристосовний характер, а сам процес має два можливі варіанти завершення: пристосування до нових умов або розбалансування функцій організму. У сучасному гуманістичному суспільстві стрес сприймається як самотійна загроза, яка може привести до знищення особи і значно знижує її життєвий потенціал.

2. Розглянувши самовідношення та його особистісні властивості, можна зробити висновки: одним з найважливіших відносин соціального буття людини є її ставлення до себе. Будь-який прояв людини як соціального суб'єкта супроводжується включенням в цей процес її самовідношення. Самовідношення є для психології традиційним об'єктом дослідження і не зникає з поля зору з часів. С.Р. Пантілеєв виділяє в структурі самовідношення дві головні підсистеми – систему самооцінок та систему емоційних відношень, які визначає як самоповагу та аутосимпатію особистості.

3. В результаті дослідження, на основі аналізу даних можна зробити наступні висновки: стресостійкість - це здатність зберігати холодний розум в екстремальних ситуаціях, а також уміння відкинути особисті емоції у критичний момент та діяти, керуючись здоровим глуздом, не панікувати. Людина, що володіє цією якістю, може протистояти діям інших людей.

Рівень стресу можна знизити за допомогою внутрішніх механізмів, що створюють і утримують в нашій свідомості відчуття стресу. Якщо ми страждаємо від спалахів гніву, коливань настрою, пригніченості і самознищення, то цілком доречно перевірити, в чому причина наших страждань.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

- 1.Абабков В.А. Адаптация к стрессу: основы теории, диагностики, терапии / М.Пере. — С.Пб.: Речь, 2004. — 166 с.
- 2.Александров А. А. Аутотренинг : справочник— СПб. : Питер, 2007. — 384 с.
3. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды; в 2 т. – М.: Педагогика, 1990. – Т.1. – С. 159.
4. Александрова А. А. Психодиагностика и психокоррекция / под ред. – СПб. Питер, 2008. – 272 с.
5. Архиреева Т. В. Практическая психодиагностика: метод. рекомендации / А. С. Новиков.
- 6.Адлер А.Индивидуальная психология как путь к познанию и самопознанию человека – / Наука жить. – Киев. – С. 204-230.
- 7.Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы— М., 1995.
- 8.Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание: Пер. с англ. – М.: Прогресс, 1986. – 420 с.
- 9.Болотова А.К. Развитие самосознания личности: временной аспект– 2006. – С. 116-125.
- 10.Гремлинг С. Практикум по управлению стрессом / С.Ауэрбах. — С.Пб.: Питер, 2002. — 240 с.
- 11.Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений. — М.: МГУ, 1987. — 176 с.
- 12.Ениколопов С. Н. Психотерапия при психотравматических стрессовых расстройствах. 1998, № 3, с. 50-56.
- 13.Захарова А.В. Психология формирования самооценки – Мінськ, 1993. – 185 с.
- 14.Кон И.С. В поисках себя. Личность и ее самосознание. – М.: Изд-во политической литературы, 1984. – 333 с.
- 15.Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. — М.: Наука, 1983. — 368 с.

- 16.Колышко А. М. Психология самоотношения , 2004. – 102 с.
- 17.Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: Навчальний посібник. – К.: Либідь, 2007. – 256 с.
- 18.Кабаченко Т.С. Психология в управлении человеческими ресурсами / Т.С. Кабаченко. – СПб.: Питер, 2003. – 400 с. (Профилактика организационного стресса).
- 19.Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М. 1978. — 101с.
- 20.Лукин М.В. Динамика отношений к себе в процессе организаторской деятельности. Дис... канд. психол. наук.- Л. 1986. — 202с.
- 21.Лебедев В. И. Личность в экстремальных условиях. — М.1989. — 304 с.
- 22.Мясищев В.М. Основные проблемы и современное состояние психологических отношений человека .С. 110-125.
- 23.Маралов В.Г. Основы самопознания и саморазвития: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений. - 2-е изд., стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2004. - 256 с.
- 24.Маришук В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В. Л. Маришук, В. И. Евдокимов. – СПб., 2001, с. 81–101.
- 25.Наугольник Л. Б. Психологія стрессу, 2015. – 324 с.
- 26.Пантелеев С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1991. – 110 с.
- 27.Пряжников Н.С. Профессиональное и личностное самоопределение — М.Ин-т практ. психологии, 1996. — 240 с.
- 28.Реан А.А. Психология адаптации личности / А.Р.Кудашев, А.А.Баранов. — С.Пб. 2008. — 479 с.
- 29.Розов В.И. Управление стрессом в оперативно-розыскной деятельности. — К.: КНТ, 2006. — 240 с.
- 30.Сарджвеладзе Н.И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой.1983. – 206 с.
- 31.Спиркин А.Г. Сознание и самосознание. – М.: 1972. – 303 с.

32. Столин В.В. Познание себе и отношение к себе в структуре самосознания.: Дис... докт. психол. наук:19.00.07. – М., 1985. – С. 19-20.
33. Селье Г. Стресс без дистресса– М., 1992.
34. Суворова В. В. Психофизиология стресса. М.: Педагогика, 1975. — 208 с.
35. Соколова Е. Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности– М.: МГУ, 1989. – 216 с.
36. Самоукина Н.В. Карьера без стресса. – СПб.: Питер, 2003. – 256 с
37. Фрадинська А. П. Психологічні особливості професійних очікувань майбутніх соціальних працівників, 2012. – 164 с.
38. Чирков Ю. Т. Стресс без стресса. — М.: ФиС, 1988 — 176 с.
39. Чеснокова И. И. Проблема сознания в психологии. - М.: Наука, 1977. – 144 с.
40. Эверли Дж. Стресс: природа и лечение / Розенфельд Р. – М. : Медицина, 1985. – 224 с.