

Key words: anxiety, fear, school anxiety, junior school age, psychodiagnostic techniques, psychoconsultancy.

УДК 159.923.3

Т.Л. ЦЕЛЮК

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

У статті проаналізовано погляди західних, українських та російських учених на проблему взаємозв'язку психологічного благополуччя та стресостійкості особистості. Здійснено теоретичний огляд поняття психологічного благополуччя та поняття стресостійкості. Наведено статистично значущі результати досліджень закордонних вчених щодо взаємозв'язку психологічного благополуччя та стресостійкості особистості.

Ключові слова: благополуччя, психологічне благополуччя, стійкість, стресостійкість, саморегуляція.

Постановка проблеми. Проблема психологічного благополуччя особистості у сучасних складних умовах української держави постає досить гостро та актуально. Економічні, політичні, воєнні виклики стають постійними стресогенними факторами, що знижують рівень задоволеності, щастя, психологічного благополуччя, натомість підвищуючи показники тривоги й депресії. Формування стресостійкості особистості у таких складних умовах допомогло би їй ефективніше протистояти стресу та якісніше з ним справлятися. Припускаємо, таким чином, що стресостійка особистість, відчуваючи у собі впевненість і силу боротися з несприятливим обставинами, характеризується високим рівнем психологічного благополуччя.

Ґрунтуючись на теоретичних та емпіричних напрацюваннях у цьому напрямку, маємо **на меті** проаналізувати взаємозв'язок психологічного благополуччя та стресостійкості особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасні наукові розвідки в царині психології стосуються не лише окремо узятих психологічних властивостей, станів чи явищ, а всієї особистості, як цілісної структури. Наразі активно розробляються такі цілісні теорії та вчення в рамках позитивної психології та гармонійного розвитку людини. Однією із проблем позитивного функціонування особистості виступає психологічне благополуччя. Цей феномен почали досліджувати західні вчені ще у середині ХХ ст. Теоретичну основу для розуміння поняття психологічного благополуччя заклали розробки N. Bradburn. Він розглядає психологічне благополуччя в термінах щастя/нещастя, суб'єктивного відчуття загальної задоволеності чи, відповідно, незадоволеності життям. Погляди N. Bradburn стали підґрунтям для подальшого розвитку інших теорій щодо розуміння відповідного поняття [6].

Сучасні підходи, які розглядають феномен психологічного благополуччя, можна умовно виокремити в декілька груп. Перша з них містить у собі дві течії: гедоністичну та евдемоністичну. Прихильники гедоністичного вчення визначають психологічне благополуччя в рамках задоволення/незадоволення і стверджують, що воно будується на балансі позитивного та негативного афектів. Зменшення негативних переживань і збільшення рівня задоволення сприяє підвищенню рівня психологічного благополуччя та щастя особистості (N. Bradburn, E. Diener) [6, 7].

Основним постулатом евдемоністичного підходу є особистісне зростання, як головний та найнеобхідніший аспект психологічного благополуччя. Ці погляди представлені у працях A. S. Waterman. Характеристиками психологічного благополуччя, згідно з евдемоністичною течією, виступають реалізація свого істинного Я, здатність відповідати на екзистенційні життєві виклики, самоактуалізація та особистісне зростання. Також психологічне благополуччя пов'язують із переживаннями повноти буття, самореалізацією особистості.

Складні життєві ситуації та труднощі виступають стимулом для життєвої творчості особистості, провокують глибоке осмислення і переоцінку її цінностей [9].

В основі другої групи поглядів на психологічне благополуччя лежить проблема позитивного функціонування особистості (теорії А. Maslow, С. Rogers, G. Allport, С.-G. Jung, E. Erikson). Узагальнивши напрацювання даного напрямку, С. D. Ryff виокремила шість елементів, які входять у структуру психологічного благополуччя [9]:

- самоприйняття;
- позитивні стосунки з оточуючими;
- автономія;
- управління навколишнім середовищем (компетентність);
- наявність цілей у житті;
- особистісне зростання.

До третьої групи належать теорії, які розглядають психологічне благополуччя на основі психофізіологічного збереження функцій та впливу генетичних факторів на індивідуальні відмінності у психологічному благополуччі (R. M. Ryan, E. L. Deci) [10].

Четверта група об'єднала у собі погляди на психологічне благополуччя як на цілісне переживання, яке проявляється у суб'єктивному відчутті щастя, задоволеності собою та власним життям, а також пов'язане з базовими людськими потребами й цінностями. Цей підхід підтримують російські вчені П. П. Фесенко і Т. Д. Шевеленкова [5].

Результати теоретичного дослідження. Якщо співвіднести описані характеристики психологічного благополуччя з поняттям стресостійкості, то стає очевидним, що ці феномени мають точки дотику та певний взаємозв'язок. Стійкість, у розлогому сенсі, необхідно розглядати як функцію двох змінних – довкілля і внутрішньої структури системи. Далі можна припустити, що всі існуючі види стійкості є складовими компонентами такого цілісного явища, як психічна стійкість особистості, але характеризують його з різних точок зору. Стійка людина навіть складні, негативно забарвлені ситуації буде сприймати менш болюче, ніж нестійка особистість. У психологічному плані стійкість відображає функціональні характеристики професійно значущих психічних процесів, станів та властивостей особистості, а також ступінь адекватності психологічної системи діяльності вимогам конкретних робочих ситуацій [1].

Виходячи з цього, можна стверджувати, що стресостійкість виступає окремим випадком психічної стійкості, що виявляється при дії стрес-факторів, специфічність яких визначатиметься конкретним видом діяльності. Таким чином, стресостійкість є складною та об'ємною якістю особистості, де об'єднаний цілий комплекс здібностей, широке коло різнорівневих явищ.

Проведений аналіз наукових джерел продемонстрував, що єдиного підходу до формулювання визначення стресостійкості немає, і різні авторитрактують його по-своєму. С.В. Суботін, наприклад, стверджує, що стресостійкість – це комплексна індивідуальна психологічна особливість, яка полягає у специфічному взаємозв'язку різнорівневих властивостей індивідуальності, що забезпечує біологічний, фізіологічний та психологічний гомеостаз системи й веде до оптимальної взаємодії суб'єкта з навколишнім середовищем в різних умовах життєдіяльності [3].

До даного визначення приєднується О. О. Баранов, відзначаючи, що даний феномен (якість, риса, властивість) розглядається, в основному, з функціональних позицій, як характеристика, що впливає на продуктивність (успішність) діяльності; те ж саме зазначає пізніше й Н. В. Суворова [2, 4].

У працях Б. Х. Варданяна та С. В. Суботіна простежується ідея про подвійну природу стресостійкості як властивості, що впливає на результат діяльності (успішність-неуспішність), і як характеристики, що забезпечує гомеостаз особистості як системи, на підставі чого стресостійкість можна розглядати і як діяльнісний, і як особистісний показник [1, 3].

О. В. Лозгачева у своїй роботі з формування стресостійкості на етапі професіоналізації під поняттям стресостійкості характеризує комплексну властивість людини, що

характеризується необхідним ступенем адаптації індивіда до впливу екстремальних і / або кумулятивних зовнішніх та внутрішніх факторів у процесі життєдіяльності, зумовлену рівнем активації ресурсів організму та психіки індивіда, що виявляється у показниках його функціонального стану і працездатності [2].

Західні дослідники теж вивчали взаємозв'язок психологічного благополуччя і стресостійкості особистості. Зокрема, Н. R. Winefield, Т. К. Gill, А. W. Taylor та R. M. Pilkington провели дослідження і встановили, що високий рівень психологічного благополуччя корелює з низьким рівнем дистресу, а низький рівень психологічного благополуччя корелює, відповідно, з високим рівнем дистресу. Отримані результати є статистично значимими й означають, що існує взаємозв'язок між рівнем психологічного благополуччя та рівнем дистресу. Н. R. Winefield, Т. К. Gill, А. W. Taylor та R. M. Pilkington також стверджують, що респонденти з високим рівнем психологічного благополуччя мають високі показники стресостійкості й навпаки [8].

С.М. Siddique та С. D'Arcy досліджували зв'язок саморегуляції, як складової стресостійкості, з психологічним благополуччям та виявили, що низький рівень саморегуляції має зв'язок із низьким рівнем психологічного благополуччя, а високий рівень саморегуляції – із високим рівнем психологічного благополуччя [11], що вписується у загальні психологічні закономірності функціонування особистості.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Аналіз наукових даних щодо взаємозв'язку психологічного благополуччя та стресостійкості особистості підтвердив, що такий взаємозв'язок існує, як і передбачалося на початку теоретичного дослідження. Опираючись на погляди західних, українських та російських учених, можемо стверджувати, що стресостійкість – це риса, яка притаманна психологічно благополучній людині; у свою чергу, складові психологічного благополуччя є характеристиками стресостійкості.

На нашу думку, перспективною сферою подальших наукових розвідок виступає дослідження співвідношення психологічного благополуччя та копінг-стратегій. Попередньо припускаємо, що, оскільки психологічно благополучна особистість є стресостійкою, то, ймовірно, вона використовує адаптивні й оптимальні копінг-стратегії подолання стресових станів.

Список використаних джерел

1. Варданян Б. Х. Механизмы саморегуляции эмоциональной устойчивости / Б.Х. Варданян. – М.: Наука, 2008. – 380 с.
2. Реан А. А. Факторы стрессоустойчивости учителей / А. А. Реан, А. А. Баранов. // Вопросы психологии. – 1997. – №1. – С. 45–54.
3. Субботин С. В. Устойчивость к психическому стрессу как характеристики метаиндивидуальности учителя: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук / С. В. Субботин– Пермь, 1992. – 152 с.
4. Суворова Н. В. Устойчивость к психическому стрессу как мета индивидуальная характеристика руководителя тушения пожаров :автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук / Н. В. Суворова– Пермь, 2006. – 163 с.
5. Шевеленкова Т. Д. Психологическое благополучие личности / Т. Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко. // Психологическая диагностика. – 2005. – №3. – С. 95–129.
6. Bradburn N. The structure of psychological well-being. / N. Bradburn. – Chicago: Aldine, 1969. – P. 318.
7. Diener E. Subjective well-being / E. Diener. // Psychological Bulletin. – 1984. – №95. – P. 542–575.
8. Psychological well-being and psychological distress: is it necessary to measure both? / Н. R. Winefield, Т. К. Gill, А. W. Taylor, R. M. Pilkington. // Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice Theory. – 2012. – №2. – P. 123–145.

9. Ryff C. D. Psychological well-being: meaning, measurement, and implications for psychotherapy research / C. D. Ryff, B. Singer. // *Psychotherapy and Psychosomatics*. – 1996. – №65. – P. 14–23.
10. Ryan R. M. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being / R. M. Ryan, E. L. Deci. // *American Psychologist*. – 2000. – №55. – P.68–78.
11. Siddique C. M. Adolescence, stress, and psychological well-being / C. M. Siddique, C. D'Arcy. // *Journal of Youth and Adolescence*. – 1984. – №13. – P.459–473.

References

1. Vardanjan B. H. *Mehanizmy samoreguljacji jemocional'noj ustojchivosti* / B.H. Vardanjan. – M.: Nauka, 2008. – 380 s.
2. Rean A. A. *Factory stressoustojchivosti uchitelej* / A. A. Rean, A. A. Baranov. // *Voprosy psihologii*. – 1997. – №1. – S. 45–54.
3. Subbotin S.V. *Ustojchivost' k psihicheskomu stressu kak harakteristiki metaindividual'nosti uchitelja: avtoref. dis. na zdobuttja nauk. stupenja kand. psih. nauk* / S. V. Subbotin– Perm', 1992. – 152 s.
4. Suvorova N. V. *Ustojchivost' k psihicheskomu stressu kak meta individual'naja harakteristika rukovoditelja tushenija pozharov :avtoref. dis. na zdobuttja nauk. stupenja kand. psih. nauk* / N. V. Suvorova– Perm', 2006. – 163 s.
5. Shevelenkova T. D. *Psihologicheskoe blagopoluchie lichnosti* / T. D. Shevelenkova, P.P. Fesenko. // *Psihologicheskaja diagnostika*. – 2005. – №3. – S. 95–129.
6. Bradburn N. *The structure of psychological well-being*. / N. Bradburn. – Chicago: Aldine, 1969. – P. 318.
7. Diener E. *Subjective well-being* / E. Diener. // *Psychological Bulletin*. – 1984. – №95. – P. 542–575.
8. *Psychological well-being and psychological distress: is it necessary to measure both?* / H.R.Winefied, T. K. Gill, A. W. Taylor, R. M. Pilkington. // *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*. – 2012. – №2. – P. 123–145.
9. Ryff C. D. Psychological well-being: meaning, measurement, and implications for psychotherapy research / C. D. Ryff, B. Singer. // *Psychotherapy and Psychosomatics*. – 1996. – №65. – P. 14–23.
10. Ryan R. M. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being / R. M. Ryan, E. L. Deci. // *American Psychologist*. – 2000. – №55. – P.68–78.
11. Siddique C. M. Adolescence, stress, and psychological well-being / C. M. Siddique, C. D'Arcy. // *Journal of Youth and Adolescence*. – 1984. – №13. – P.459–473.

Резюме. В статье проанализированы взгляды западных, украинских и российских ученых на проблему взаимосвязи психологического благополучия и стрессоустойчивости личности. Осуществлен теоретический обзор понятия психологического благополучия и понятия стрессоустойчивости. Приведены статистически значимые результаты исследований ученых о взаимосвязи психологического благополучия и стрессоустойчивости личности.

Ключевые слова: благополучие, психологическое благополучие, устойчивость, стрессоустойчивость, саморегуляция.

Summary. This theoretical study aimed to establish connection between psychological well-being and stress resistance. The theoretical comparative overview of the main trends helps to understand the phenomenology of psychological well-being. Psychological well-being is viewed in different ways. One views it according to the hedonic and eudaimonic approaches of early philosophers. Subjective well-being was coined by Ryan and Deci (2001) as composed of perception of pleasure, displeasure, satisfaction and happiness which runs along the hedonic approach.

Anotherway is the eudaimonic approach or the psychological well-being model that takes into account the mechanisms of healthy functioning and adjustment. Psychological well-being (PWB) is said to be more stable than subjective well-being, which could fluctuate with life experiences. It is also argued that PWB could lead to adaptive human functioning and positive life experiences. Other recent proposal take on the existential approach of psychological well-being that argues that the good life is not being free of pain and difficulties but one that is lived in spite of it. More recent model of psychological well-being is that of Carol Ryff (Ryff & Singer, 1998) that proposes a six factor model of psychological well-being. Ryff used the various views such as the developmental approach of Erikson, Buhler's basic life tendencies, Neurgarten's personality changes, Maslow's conception of self-actualization, Allport's conception of maturity, Roger's conceptualization of fully-functioning person and Jung's description of individuation to come up with her integrated model of psychological well-being. Western researches investigated connection between psychological well-being and stress resistance. PD and PW are just mirror reflections of each other, high levels of factors associated with high PD might predict low PW and vice versa. On the other hand if PD and PW are independent (albeit overlapping) constructs they might be associated with different predictor variables. The separate and the composite measures of PW are internally reliable, reasonably well correlated with each other, and negatively correlated with PD as expected.

Key words: well-being, psychological well-being, stress resistance, self-regulation.

УДК 159.923.2

І.М. ШАПОВАЛ

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

У статті розкривається психологічна сутність феномена професійної ідентифікації. Визначено, що факторами конструктивного формування професійної ідентичності студентів-психологів є психологічний супровід розвитку професійного Я-образу майбутніх фахівців у галузі практичної психології на основі цілеспрямованого формування у них рефлексивності, позитивного самоствавлення, адекватних смислових орієнтацій і здатності до саморозвитку.

Ключові слова: професійна ідентичність, професійний Я-образ студента, рефлексивність, самоствавлення, смисложиттєві орієнтації, саморозвиток, самоактуалізація.

Постановка проблеми. Головне актуальне завдання підготовки практичних психологів полягає у визначенні пріоритетів: що є визначальним у їхній навально-професійній підготовці – навчання певній соціальній ролі чи розвиток особистості майбутнього фахівця. Очевидно, що вимоги до психолога-професіонала, які висуваються сучасними умовами життя, зумовлюють знаходження точок стикування у формуванні професійної ідентичності, що детермінує якість та ефективність як професійної діяльності, так і професійного становлення психолога.

Мета статті. Однією з умов розвитку професійної ідентичності є навчально-професійна підготовка, в ході якої відбувається якісний стрибок у професійному розвитку майбутнього фахівця. Саме у студентському віці починають формуватись основні ідентифікаційні характеристики, що виражають приналежність людини до певної професії. Для того, щоб такі ідентифікаційні характеристики розвивались більш інтенсивно та закріплювались на особистісному рівні, необхідне створення спеціальних психологічних умов протягом навчання студентів у ВНЗ.

У дослідженнях, присвячених загальній проблемі ідентичності було визначено поняття ідентичності, визначені деякі особливості формування і розвитку професійної ідентичності, проаналізовано особливості професійної ідентичності студентів ВНЗ. і зокрема, специфіку