

УДК 378.016:159.9 – 051

## ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАКОНОМІРНОСТІ ФОРМУВАННЯ ІНТЕГРАЛА ПРОФЕСІЙНОЇ ЦІННОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

**В.В. Волошина**

*доктор психологічних наук, доцент  
доцент кафедри теоретичної та консультативної психології  
факультету соціально-психологічних наук та управління  
Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова  
Voloshyna-v@bigmir.net*

**Волошина В.В. Психологічні закономірності формування інтеграла професійної цінності майбутніх психологів.** В статті представлено науково-теоретичний аналіз поняття «інтеграл професійної цінності» майбутнього психолога. Розкрито психологічний зміст структурних компонентів інтеграла професійної цінності як інтегративного особистісного утворення та схарактеризовано закономірності його формування в процесі фахової підготовки майбутніх психологів. Аргументована необхідність його формування у майбутніх фахівців як основи результативності й успішності їх особистісного і професійного самоздійснення.

**Ключові слова:** аксіосфера, ціннісні орієнтації, цінності, інтеграл професійної цінності, психологічні закономірності, майбутні психологи.

**Волошина В.В. Психологические закономерности формирования интеграла профессиональной ценности будущих психологов.** В статье представлен научно-теоретический анализ понятия «интеграл профессиональной ценности» будущего психолога. Раскрыто психологическое содержание структурных компонентов интеграла профессиональной ценности как интегративного личностного образования и представлены закономерности его формирования в процессе профессиональной подготовки будущих психологов. Аргументирована необходимость его формирования у будущих специалистов как основы результативности и успешности их личностной и профессиональной самореализации.

**Ключевые слова:** аксиосфера, ценностные ориентации, ценности, интеграл профессиональные ценности, психологические закономерности, будущие психологи.

**Постановка проблеми.** Занурення особистості у професійне ментальне середовище в процесі підготовки у вищому навчальному закладі, оволодіння професійними знаннями, уміннями і навичками, неодмінно призводить до зміни внутрішніх особистісних позицій майбутнього фахівця стосовно обраної діяльності, утвердження особистісних і професійних цінностей, удосконалення професійного «Я-образу» у відповідності до психологічної спеціалізації та вимог і запитів суспільства.

В умовах соціальної нестабільності суспільства зростає значущість діяльності психологів, а, отже, й підвищується міра відповідальності у системі їхньої фахової підготовки, оскільки вони покликані взаємодіяти і надавати допомогу людям, які в умовах конкурентного суспільства переживають складні життєві обставини. Не є відкриттям розуміння того, що надати професійну допомогу зможе лише психолог, який ще на етапі становлення фаховості мав можливість, у відповідності до власних здібностей і нахилів, усвідомити потреби власної особистості стосовно бажаного професійного майбутнього, самостійно обрати спеціалізацію, актуалізувати значущі особистісні й професійні якості та ідентифікувати себе з певним професійним середовищем, результатом чого є утвердження його особистісних, професійних та соціальних цінностей, як стрижневих компонентів майбутньої професійної діяльності.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Ідея пошуку інтеграла особистості в психології не нова. Науковці завжди прагнули віднайти те ядро або стрижень, який виступає базисом для людини в процесі її розвитку й життєдіяльності. Такі наукові розвідки збагатили персонологічну теорію типологіями особистості, в межах якої особистісний інтеграл розглядається як психологічний феномен чи узагальнені характеристики людини. Як приклад, до таких можна віднести «ієрархію потреб особистості» у А. Маслоу, «архетипи» у К.-Г. Юнга, «пропріум», як організуюча й об'єднуюча сила формування унікальності життя людини у Г. Олпорта, «ядро особистості» у С.Л. Рубінштейна, «семантичний інтеграл» активності особистості у К.О. Абульханової-Славської, «сутнісний код» онтогенетичних перетворень особистості у В.О. Татенка, «інтегральний критерій професійної діяльності психолога», який поєднує професіоналізм, результативність сукупної праці та ефективність професійної діяльності психолога у О.О. Бодальова тощо.

Щодо професійної діяльності практичного психолога, то пошуки шляхів підвищення її ефективності призвели до виокремлення вченими певних симптомокомплексів (І.М. Юсупов) [10] та

базисних факторів спілкування (М.В. Молоканов) [8], які виникають у результаті інтеграції окремих фахових властивостей, як-от: каузальності, саморегуляції, інтересу до іншого тощо. В А. Адлера [2] джерелом успішності діяльності психолога виступає «фактор інтересу до іншого», де, на думку вченого, поєднуються емпатія, соціальний інтерес та особистісна орієнтація психолога на взаємодію з клієнтом.

Досліджуючи проблему фахової підготовки майбутніх психологів, ми дійшли висновку про те, що успішність та ефективність їхньої практичної діяльності прямопропорційні рівню сформованості в них особистісних та професійних цінностей. Опора на аксіосферу особистості у професійній підготовці майбутніх фахівців нам видається більш ґрунтовним, оскільки для цінностей характерна певна стабільність, на противагу тим же потребам особистості, які постійно змінюються чи професійним властивостям і якостям, котрі мають неухильно розвиватись і удосконалюватись тощо. Водночас, цінності слугують означеним дороговказом для досягнення поставленої мети та обрання способу й засобів її досягнення. Як зазначала К.О. Абульханова-Славська [1], формування цінностей мало б випереджати когнітивний розвиток особистості, що автоматично надавало б процесу оволодіння теорією професійної діяльності студента ціннісної саморегуляції та самокоригованості знань, як відносно власної особистості, так і обраного професійного шляху. За таких умов майбутній психолог відчував би особистісну включеність, зацікавленість і відповідальність у процесі творення власного професійного майбутнього. Адже знайомлячись з професією і засвоюючи її специфіку, студент-психолог апелював би до аксіологічного поля, яке включало б власні здібності, значущість й корисність знань для себе та можливість їх використання в процесі надання допомоги іншим.

З огляду на вище зазначене, нами було висловлене припущення про те, що психотехнології підготовки майбутнього психолога мають формувати у нього «інтеграл професійної цінності» (ІПЦ), який об'єднував би в своїй структурі особистісні, професійні та соціальні цінності, створюючи своєрідний аксіологічний каркас майбутньої професійної діяльності.

**Мета статті.** Основна змістова канва статті спрямована на обґрунтування «інтеграла професійної цінності» як інтегративного особистісного утворення майбутніх психологів та закономірностей його формування у процесі їх професійної підготовки у вищому навчальному закладі.

**Виклад основного матеріалу дослідження з обґрунтуванням отриманих результатів.** Ґрунтовні розробки проблеми інтеграла особистості були здійснені А. Маслоу, К.О. Абульхановою-Славською, О.Б. Старовойтенко та ін. А. Маслоу належить думка про те, що «інтегрованих» особистостей відрізняє від «неінтегрованих» наявність тісного взаємозв'язку, співробітництва та синергійності між вольовими, пізнавальними, емоційними та моторними функціями їхньої психіки [7]. К.О. Абульханова-Славська в семантичному інтегралі особистості вбачала основу її свідомості, яка слугує своєрідною інтерпретацією власного способу життя, уявлень про свою професію, місце та соціальну роль у суспільстві. Наявність подібного психологічного утворення, на думку вченої, свідчить про віднайдення особистістю в процесі життєдіяльності способу взаємозв'язку зовнішнього і внутрішнього й визначення рівня організації психіки, а саме, стилю використання власних психічних ресурсів. Зміст семантичного інтеграла вчена розкрила через співвідношення рівня домагань, саморегуляції і задоволень особистості [1]. Як систему ставлень визначала особистісний інтеграл людини О.Б. Старовойтенко. На її переконання, особистісний інтеграл людини є результатом поєднання інтелектуального, етичного й рефлексивного ставлення особистості, що виступає конкретною формою її загальних властивостей, перебуває у координаційних і субкоординаційних взаємозв'язках і розвивається через структурні й функціональні зміни загальної системи особистісних стосунків [9].

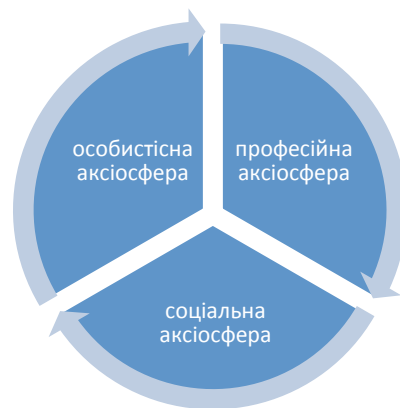
Наше розуміння інтеграла професійної цінності майбутнього психолога виходить з того, що це динамічне психологічне утворення, яке структурується в процесі трансформацій його особистісних, професійних та соціальних якостей у відповідні цінності, досягаючи у своїй завершеності поліфункціональності та відносної стабільності й цілісності. Наявність у самосвідомості інтеграла професійної цінності забезпечує цілісність особистості, її змістовність, автономність, процесуальність й відкритість до пізнання нового. Також інтеграл може створювати своєрідну психологічну безпеку майбутньому психологу. Остання проявляється у тому, що вже на початкових етапах професійної діяльності психолог може бути спроможний визначати межі свого впливу й власну зону професійного комфорту, уникати хаотичних пошуків і порівнянь себе з іншими, не підлаштовуватись під існуючу

систему, а пропонувати нові, оригінальні технології розвитку особистості клієнта, відчувати соціальну значущість, власну затребуваність та задоволення від надання допомоги тим, хто її потребує.

Стабільність інтеграла професійної цінності нами розуміється як здатність особистості майбутнього психолога, незважаючи на соціально-економічні, політичні зміни в суспільстві, професійному середовищі чи особистому житті, зберігати цілеспрямованість у досягненні поставленої мети, стійкість переконань та цілісність професійної позиції, а також здатність дотримуватись лінії професійного шляху, гідно пронести через будь-які випробовування цінність власної професії, не «розплескати» себе як фахівця і зберегти ціннісне ставлення до іншого. Поліфункціональність інтеграла професійної цінності нами пояснюється як можливість оволодіння й застосування особистістю майбутнього психолога у своїй професійній діяльності широкого спектру вмінь та навичок, що сприяло б її самореалізації, задоволенню власних потреб і прояву себе у різноманітних сферах життєдіяльності як кваліфікованого спеціаліста.

Безперечно, що психологові властива ціла множина характеристик особистісно-професійних умінь і навичок, але інтеграл його професійної цінності утворюють стійкі, ціннісні переконання і форми поведінки (патерни), які властиві лише йому і в інший спосіб він діяти просто не може, оскільки його свідомі й несвідомі процеси не «включаються» по-іншому. Водночас розвиток інтеграла професійної цінності слугує для особистості динамічним вектором особистісного становлення і самовдосконалення. У майбутнього психолога в процесі фахової підготовки з'являється можливість переструктурувати спосіб світосприйняття, намітити аксіологічні перспективи подальшого розвитку, наблизити ідеальний професійний Я-образ до реального, виробити якості й уміння, яких не вистачає та позбутися того, що заважає професійному становленню.

На рис. 1 представлено аксіологічні складові інтеграла професійної цінності майбутнього психолога.



**Рис.1. Аксіологічні складові інтеграла професійної цінності майбутнього психолога**

В інтегралі професійної цінності майбутнього психолога ми виокремлюємо три складові – особистісна, професійна та соціальна аксіосфери які інтегрують дев'ять компонентів, а саме: ціннісність розуміння особистісних якостей ( $R_o$ ), ціннісність пізнання особистісних цінностей ( $P_o$ ), ціннісність дієвого утвердження особистісних цінностей ( $D_o$ ); ціннісність розуміння професійних орієнтирів ( $R_p$ ), ціннісність пізнання професійних якостей ( $P_p$ ), ціннісність дієвого утвердження професійних цінностей ( $D_p$ ); ціннісність розуміння соціальних якостей ( $R_c$ ), ціннісність пізнання Іншого та соціальних якостей ( $P_c$ ), ціннісність дієвого утвердження соціальних цінностей ( $D_c$ ).

Вище зазначені компоненти розкриваються в особистісних, професійних і соціальних конструктах, які виступають безпосередніми регуляторами поведінки майбутнього психолога. Використовуючи термін «конструкт», ми спираємося на його розуміння А. Анастасії, яка розкрила його зміст як категорію причинно-наслідкових зв'язків, встановлених на основі логічного узагальнення ряду ознак, характеристик чи властивостей. Самі конструкти зазвичай недоступні безпосередньому спостереженню, але можуть бути ідентифіковані за дотичними емпіричними ознаками [3]. Конструкти інтеграла професійної цінності майбутнього психолога, як складові його ціннісної самосвідомості, також не даються у безпосередньому спостереженні, але їх розвиток можна

емпірично вивчити за результатами реальних поведінкових дій і тих цінностей та ціннісних орієнтацій які виступають її регуляторами.

Таким чином, інтеграл професійної цінності майбутнього психолога – це ніби «композиція» того, чим він володіє, на що орієнтований, які перспективні очікування результативності його діяльності, що він спроможний запропонувати тому, хто потребує психологічної допомоги. Це унікальність професійного обличчя психолога, патерни його професійних форм поведінки й професійний стиль. Ми вказуємо на унікальність саме тому, що процес творення ціннісних орієнтацій не обмежений якимись рамками, а сформовані на їхній основі цінності, як інтегральні складові, поєднуються у різноманітних комбінаціях, створюючи індивідуальні відтінки професійності.

Характеризуючи майбутнього психолога, який має високий рівень сформованості інтеграла професійної цінності, перефразовуючи Ю.А. Клейберга [4], ми можемо презентувати не особистість, яка відрізняється від інших специфічним поєднанням окремих умінь, якостей і властивостей, а особистість, якій властива інтегрована система ставлень і особистісно-професійних стосунків, соціальних взаємин і психологічних впливів, які виявляються в соціально-психологічних ситуаціях, умовах і обставинах її життєтворчості. Інтеграл професійної цінності посилює прагнення майбутнього фахівця до професійної самореалізації. Засвоений ним теоретичний матеріал не залишається на рівні постулатів, а перетворюється у особистісно-професійні переконання та компетентності, які легко реалізуються у фаховій діяльності й доступні для реалізації в пересічному житті. І чим більше зусиль майбутній психолог вносить у процес оволодіння професійними знаннями, тим більш ціннісними вони для нього виявляються. Цінність професійної діяльності підтверджується можливістю бути значущим і корисним для Іншого. Водночас, чим більше власних професійних зусиль психолог докладає до процесу взаємодії з клієнтом, тим більшого значення і цінності клієнт набуває для нього, адже останній у формулюванні власних життєвих позицій продовжує спиратись на його думки, висловлювання, точки зору тощо. Інтеграл професійної цінності слугує для майбутнього психолога певною системою координат, дорожньою картою, яка допомагає орієнтуватися в ментальному професійному просторі, задає вектори руху, забезпечуючи його значущістю і змістом, дозволяє утриматись і не схибити у критичні моменти й послідовно наблизитись до намічених «зірок» – цінностей-цілей особистісної та професійної самореалізації. А головне – зберегти у межах координат цієї системи цінностей власну цілісність, яка, за висловом Р.Н. Ремен [6], є найвищим даром, який може запропонувати психолог клієнтові у процесі взаємодії.

Здійснене нами емпіричне вивчення розвитку інтеграла професійної цінності майбутніх психологів засвідчило гетерохронність розвитку його структурних компонентів в процесі їх професійної підготовки. Такі, більш особистісно зорієнтовані компоненти, формування яких залежить від глибокої внутрішньої роботи особистості, а саме, рефлексивності та схильності до прийняття Інших, мають тенденцію до зниження, або ж практично не змінюють своїх позицій. Гетерохронність у розвитку структурних компонентів ІПЦ може вказувати на зміну особистісних позицій студента-психолога стосовно майбутньої професійної діяльності, усвідомлення власної самоцінності як професійного психолога, а, також підтверджує наше припущення стосовно змінюваності змістової сутності професійної аксіосфери на кожному етапі фахової підготовки майбутнього психолога. На основі цього гіпотетично припускаємо, що до завершення навчання на освітньо-кваліфікаційному рівні «бакалавр», а це чотири роки цілеспрямованого особистісно-професійного зростання майбутнього психолога, сформованість їхнього інтеграла професійної цінності не може бути однорідною, оскільки на другому та третьому етапах професійної підготовки виникає особистісна зацікавленість у оволодінні фахом, а, також виявляються індивідуальні особистісні відмінності, які скеровують вибір професійної спеціалізації психолога-консультанта, психолога-тренера, соціального психолога тощо.

Аналіз процесу формування інтеграла професійної цінності майбутнього психолога дозволив нам встановити закономірності становлення аксіосфер ціннісної самосвідомості та інтеграла професійної цінності майбутнього психолога. Такими визначено наступні: а) процес осмислення особистістю майбутнього психолога ціннісних орієнтацій та їх саморозкриття і самоприйняття структурує значущі особистісні цінності в полі *особистісної аксіосфери*, розвиваючи тим самим потенціал її ціннісної самосвідомості; б) усвідомлення особистістю майбутнього психолога власних здатностей реорганізує новий потенціал професійного вибору з тим, щоб актуалізувати і утвердити

професійні цінності в полі *професійної аксіосфери*, сприяючи тим самим становленню її ціннісної самосвідомості; в) опанування особистістю майбутнього психолога в метапросторі соціальних цінностей реконструює здатність ціннісного самоставлення, що позиціонує рівнозначне ставлення до Іншого в полі *соціальної аксіосфери*, розширюючи тим самим її ціннісну самосвідомість; г) чим більше ускладнюється процес розвитку *інтеграла професійної цінності*, тим більшої єдності, стійкості, цілісності він набуває при одночасній його змінюваності, розширюваності й відкритості для актуалізації нових емоційно-мотиваційних, когнітивних та поведінкових утворень в особистісній, професійній та соціальній аксіосферах ціннісної самосвідомості майбутнього психолога.

Разом з цим нами відмічено відсутність можливості вивести ідеальний профіль чи досконалу модель інтеграла професійної цінності майбутнього психолога, оскільки це інтегративне особистісне утворення має у своїх характеристиках гетерохронність розвитку структурних компонентів та індивідуальні відмінності особистості. Цінності перебувають в стані змін і в ході динамічності процесу утворюються або розпадаються взаємозв'язки між ними, що, у свою чергу, свідчить про те, що інтеграл професійної цінності є «незакритим» і відносно стабільним особистісним утворенням, який продовжує розвиватись в процесі набуття фаховості майбутнім психологом.

**Висновки і перспективи подальшого дослідження.** Зазначений стан речей у формуванні професійних цінностей та інтеграла професійної цінності студентів-психологів, на нашу думку, вкотре доводить необхідність перегляду й уточнення освітньо-професійних програм підготовки фахових психологів, з метою збагачення їхнього змістового наповнення техніками аксіологічної спрямованості. Здійснюючи професійну підготовку фахівців психологічної галузі варто орієнтуватися на формування у них аксіоідентичності, реального професійного Я-образу і головне, не залишати майбутнього психолога на рівні сформованості лише ціннісних орієнтацій в професії, а вибудовувати інтеграл професійної цінності, який в першу чергу, має ґрунтуватися на усвідомленні аксіологічної сутності майбутньої професійної діяльності та самоцінності особистості як фахового психолога. Формуючи інтеграл професійної цінності майбутнього психолога, ми прагнемо змінювати наявну ситуацію у його професійній діяльності. Лише змінюючи умови професійної підготовки, ми спроможні змінити систему функціоналу ціннісного ставлення, як з позиції студентів, так і з позиції викладачів.

Перспективи наших подальших досліджень ми вбачаємо в удосконаленні психологічних технологій професійної підготовки майбутніх психологів з метою активізації механізмів розвитку структурних компонентів інтеграла професійної цінності, формування якого слугуватиме підвищенню ефективності особистісного та професійного самоздійснення майбутнього фахівця у відповідності до обраної ним спеціалізації психолога-консультанта, психолога-тренера чи соціального психолога.

#### Список використаних джерел

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская. – М.: Мысль, 1991. – 299с.
2. Адлер А. Понять природу человека / А. Адлер. – СПб.: Академический проект, 2000. – 207 с.
3. Анастаси А. Дифференциальная психология. Индивидуальные и групповые различия в поведении /Пер. с англ. - М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. – 752 с.
4. Антилогова Л.Н. Психологические механизмы развития нравственного сознания личности / Лариса Николаевна Антилогова. – Омск, 1999. – 184 с.
5. Волошина В.В. Психологічні технології підготовки майбутніх психологів: монографія / В.В.Волошина. – Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. – 399 с.
6. Дмитерко-Карабин Х.М. Вплив смисложиттєвих орієнтацій на мотиваційну готовність до професійної діяльності майбутніх психологів: автореф. дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Дмитерко-Карабин Христина Маркіянівна; Прикарпатський ун-т. – Івано-Франківськ, 2004. – 20 с.
7. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы / Абрахам Маслоу: [пер. с англ. Г.А. Балл, А.П. Попогребский; под общ. ред. Г.А. Балла и др.]. – М.: Смысл, 1999. – 423 с.
8. Молоканов М.В. Влияние личностных особенностей на профессиональный выбор в практической психологии / М.В. Молоканов // Психологический журнал. – 1998. № 2.– С. 79-96.
9. Старовойтенко Е.Б. Культурная психология личности: [моногр.] / Старовойтенко Е.Б. – М.: Академический проект, 2007. – 318 с.
10. Юсупов И.М. Психология взаимопонимания / И.М. Юсупов. – Казань: Татарское кн. изд-во, 1991. – 192 с.

**References translated and transliterated**

1. Abulhanova-Slavskaya K.A. Strategiya zhizni [Strategy of life] / Kseniya Aleksandrovna Abulhanova-Slavskaya. – M.: Myisl, 1991. – 299 s.
2. Adler A. Ponyat prirodu cheloveka [To understand nature of man] / A.Adler. – SPb.: Akademicheskii proekt, 2000. – 207 s.
3. Anastazi A. Differentsialnaya psihologiya. Individualnyie i gruppovyye razlichiya v povedenii [Differential psychology. Individual and group distinctions are in behavior] / Per. s angl. - M.: Aprel Press, Izd-vo EKSMO-Press, 2001. – 752 s.
4. Antilogova L.N. Psihologicheskie mehanizmyi razvitiya npravstvennogo soznaniya lichnosti [Psychological mechanisms of development of moral consciousness of personality] / Larisa Nikolaevna Antilogova. – Omsk, 1999. – 184 s.
5. Voloshina V.V. Psihologichni tehnologiyi pidgotovki maybutnih psihologiv: monografiya [Psychological technologies of preparation of future psychologists] / V.V.Voloshina. – Vinnitsya, TOV «Nilan-LTD», 2015. – 399 s.
6. Dmiterko-Karabin H.M. Vpliv smislozhitvevii orientatsiy na motivatsiynu gotovnist do profesiynoyi diyalnosti maybutnih psihologiv [Influence of vital orientations on motivational readiness to professional activity of future psychologists]: avtoref. dis. ... kand. psihol. nauk: spets. 19.00.07 «Pedagogichna ta vikova psihologiya» / Dmiterko-Karabin Hristina Markiyavivna; Prikarpatskiy un-t. – Ivano-Frankivsk, 2004. – 20 s.
7. Maslou A. Novyie rubezhi chelovecheskoy prirody [New borders of human nature] / Abraham Maslou; [per. s angl. G. A. Ball, A. P. Popogrebskiy; pod obsch. red. G. A. Balla i dr.]. – M.: Smyisl, 1999. – 423 s.
8. Molokanov M.V. Vliyanie lichnostnyih osobennostey na professionalnyiy vyibor v prakticheskoy psihologii [Influence of personality features on a professional choice in practical psychology] / M. V. Molokanov // Psihologicheskii zhurnal.– 1998. № 2.– С. 79-96.
9. Starovoytenko E.B. Kulturnaya psihologiya lichnosti: [monogr.] [Cultural psychology of personality] / Starovoytenko E. B. – M.: Akademicheskii proekt, 2007. – 318 s.
10. Yusupov I.M. Psihologiya vzaimoponimaniya [Psychology of the mutual understanding]/ I.M. Yusupov. – Kazan: Tatarskoe kn. izd-vo, 1991. – 192s.

**Voloshyna, V.V. Psychological patterns of formation of the integral of professional value in future psychologists.** The article is dedicated to the theoretical analysis of concept "integral of professional value" of future psychologist. It presented the psychological maintenance of structural components of integral of professional value as integrative personality formation. The psychological content of the structural components of the integral value were presented as integrative professional and personality development. The author determined the patterns of its formation in the professional training of future psychologists. The necessity of its formation in the future professionals were described as the basis of effectiveness and success of their personal and professional self-realization.

**Key words:** valued sphere, value orientations, values, integral of professional value, psychological patterns, future psychologist.

УДК 159.9316.6

**ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОНЯТТЯ СТРЕСУ  
В ЖИТТІ ТА ДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ**

**О.О. Гребенюк**

аспірант кафедри психології  
Запорізького національного університету  
grebenyk1234@gmail.com

**Гребенюк О.О. Теоретичні аспекти вивчення особливостей поняття стресу в житті та діяльності людини.** Стаття присвячена обґрунтуванню основних класифікацій моделей стресу. Проаналізовані визначення як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників щодо розуміння поняття стресу, причин та деяких наслідків цього явища. Розглянуто основу та вплив стресу на життя та діяльність людини. Стрес, як явище, характеризується як якісно відмінний відносно гомеостазу фізіологічний стан, викликаний дією досить різних стимулів на організм. З психологічної точки зору – як суб'єктивна реакція, що відображає стан напруги та збудження, комплекс психічних станів особистості в результаті дії різноманітних соціальних та психологічних факторів. Негативний стрес може стати причиною погіршення фізичного самопочуття, стану здоров'я, підвищеної тривоги, виснаження енергетичних ресурсів людини, професійної деформації та професійного вигорання тощо.

**Ключові слова:** стрес, емоційний стан, емоційна напруженість, фізіологічний стрес, психологічний стрес.

**Гребенюк О.А. Теоретические аспекты изучения особенностей понятия стресса в жизни и деятельности человека.** Статья посвящена обоснованию основных классификаций моделей стресса. Проанализированы определения как отечественных, так и зарубежных исследователей к пониманию понятия стресса, причин и некоторых последствий этого явления. Рассмотрены основа и влияние стресса на жизнь и деятельность человека. Стресс, как явление, характеризуется как качественно отличающееся относительно гомеостаза физиологическое состояние, вызванное действием достаточно различных стимулов на организм. С психологической точки зрения – как субъективная реакция, отражающая состояние