

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ПІДЛІТКОВОМУ ТА ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

І.М. Симочко

Херсонський державний університет, simochko26@gmail.com

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент В.Ф. Казібекова

Актуальність теми. Сучасне життя характеризується надзвичайною потребою в адаптації людини через вплив швидко мінливих соціальних і технологічних умов. Мінливі умови життя служать причиною стресів. Нездатність або невміння людини впоратися зі стресом є основою для погіршення якості життя в різних сферах. У молодому віці людина стає самостійною та стикається з суспільством подібних собі, намагається робити самостійні кроки для влаштування свого життя. У юнацькому віці не менш важливою є проблема стосунків з батьками, які можуть як усвідомлювати становище, так і намагатися бути занадто турботливими або пригнічувати волю молодої людини. У проблемі сприйнятті життєвих труднощів головну роль відіграють такі компоненти суб'єктивного благополуччя та можливість людини справлятися зі стресом.

Виклад основного матеріалу. Сучасний стан психології як науки дозволяє оперувати декількома методами визначення стресостійкості та отримати достатню точність для твердження про зв'язки між психологічною стійкістю людини до напружень та відчуттям суб'єктивного щастя.

Загалом, серед сучасних дослідників проблематики стресостійкості слід відмітити: Л.А. Аболін, А.А. Баранов, В.О. Бодров, О.В. Махнач, В.О. Вяткін, Ю.Й. Александров, А.Б. Леонова, Т.С. Тарабріна, Л.І. Анциферова та інші. Проблематику суб'єктивного благополуччя досліджували О.В. Камінська, А.В. Курова, Н.Д. Узлова, І.Ф. Аршава, І.С. Горбаль, С.Ф. Зелінська, які в своїй працях розглядали позитивні аспекти функціонування особистості і переживання людиною аспектів власного буття.

У різні періоди життя людини відбуваються зміни в її психіці. Вони можуть розгортатися повільно і поступово (еволюційні зміни). У кризові періоди розвитку і становлення індивіда ці зміни раптово вибухають, розвиваються бурхливо і швидко, призводячи до глибоких наслідків. Цей психологічний феномен позначений поняттям «вікові кризи». На становлення особистості юнака великий вплив мають психосоціальні стресори сім'ї: тривалий подружній конфлікт, конфлікт між подружжям у сфері виховання, тривалий період розлучення і пов'язана з ним напруга, недостатнє використання зовнішніх ресурсів для розвитку дитини, вороже або образливе відношення до дитини, неадекватний батьківський контроль, нестійкий стиль виховання, вимога жорсткої дисципліни від дитини, втрата значимого для дитини члена сім'ї, фізична або психічна хвороба одного з членів сім'ї [4].

Стресостійкість – це взаємодія емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності індивіда, яке забезпечує оптимально успішне досягнення мети діяльності в складній емотивній обстановці. Ця особистісна риса обумовлюється зовнішніми факторами – умови життя та його образ, корисні або погані звички. Внутрішніми факторами стресостійкості є попередній досвід та набір індивідуальних психологічних якостей, таких, як темперамент та властивості нервової системи (сила та швидкість нервових реакцій тощо)[3].

У рамках теорії особистості Б.Х. Варданян визначає стресостійкість як особливу взаємодію всіх компонентів психічної діяльності, у тому числі емоційних [1]. Він пише, що стресостійкість: «...можна більш конкретно визначити як властивість особистості, що забезпечує гармонійне відношення між усіма компонентами психічної діяльності в емоціогенній ситуації і, тим самим, яка сприятиме успішному виконання діяльності» [1]. Б.Х. Варданян умовно виділяє два способу психічної регуляції: «внутрішній» і «зовнішній». До «внутрішніх» способів він відносить такі прийоми подолання емоціогенної ситуації, які

адресовані внутрішнім суб'єктивним чинникам виникнення цієї ситуації. Способи ж «зовнішнього» подолання спрямовані на усунення зовнішніх умов виникнення емоціогенної ситуації [1].

З різноманіття визначень поняття «стресостійкість», представлене сучасною психологічною наукою, було виділено такі характеристики цього поняття: як поняття емоційної стійкості; як якість, риса, властивість, що впливає на характер діяльності; як інтегральна, комплексна характеристика, що включає різні психологічні, фізіологічні та поведінкові компоненти; як здатність керувати своїми емоціями, зберігати високу працездатність, здійснювати складну або небезпечну діяльність без напруженості, незважаючи на емоціогенний вплив [2].

Поруч із стресостійкістю було розглянуто поняття суб'єктивного благополуччя, яке має такі психологічні ознаки, як суб'єктивність (характеристика існує всередині індивідуального досвіду); позитивність вимірювання; глобальність вимірювання. Суб'єктивне благополуччя – це поняття, що виражає власне ставлення людини до своєї особистості, життя і процесів, що мають важливе значення для особистості з погляду засвоєних нормативних уявлень про зовнішньому і внутрішньому середовищі і характеризується відчуттям задоволеності.

У роботах Е. Дінера розглядається двохкомпонентність суб'єктивного благополуччя, одним фактором якого є афективний, що передбачає баланс позитивних та негативних емоцій, поряд із когнітивним (усвідомлена задоволеність сферами життя). Тому можна стверджувати про взаємозв'язок стресостійкості, яка допомагає зберігати баланс емоцій, і благополуччя, компонентом якого є афективний фактор [5].

Емпіричне дослідження проводилося на базі соціально-психологічного факультету Херсонського державного університету. Кількість досліджуваних – 30 осіб, студентів 1 курсу спеціальності «Психологія», «Соціальна робота». Вік досліджуваних – 16-18 років. Також вибірку дослідження склали учні 11

класу Херсонської загальноосвітньої школи № 28 ім. О.С. Пушкіна. Кількість досліджуваних – 30 осіб. Вік досліджуваних – 15-16 років.

З метою дослідження психологічних особливостей сприйняття життєвих труднощів були використані наступні психодіагностичні методики: «Тест самооцінки стресостійкості» (С. Коухена і Г. Вілліансона), «Тест на самооцінку стресостійкості особистості» (О.Є. Лукашевич), «Методика виявлення ступеня схильності стресовим впливам особистості» (Є.О. Тарасов), «Шкала суб'єктивного благополуччя» і «Опитувальник Кроуна-Марлоу. Шкала соціальної бажаності».

За результатами дослідження було встановлено, що діагностичні показники стресостійкості та суб'єктивного благополуччя учнів та студентів дещо відрізняються. Студенти менш стресостійкі, в порівнянні з учнями, оскільки мають справу з більшою кількістю подразнюючих факторів.

У досліджуваних загалом (і в учнів, і у студентів) домінує середній рівень стресостійкості. Тому доречно припускати прямий взаємозв'язок між показниками стресостійкості та суб'єктивного благополуччя.

Варто відмітити, що рівні стресостійкості і суб'єктивного благополуччя майже однаково виражені в учнів. Отже, збільшити рівень стресостійкості у юнацькому віці можна шляхом вживання корекційних заходів, спрямованих насамперед на структурні компоненти особистості.

За допомогою програми «SPSS 17», аналізуючи ряди даних, ми встановили високий кореляційний зв'язок за коефіцієнтом Спірмена $R_s=0,931$ (при рівні статистичної значущості $p \leq 0,001$) між стресостійкістю і суб'єктивним благополуччям для учнів.

У випадку зі студентами коефіцієнт Спірмена $R_s= -0,25352$ (при рівні статистичної значущості $p \leq 0,05$).

У дослідженнях суб'єктивного благополуччя студентів приділяється велика увага відповідності актуальних потреб суб'єктивним можливостям людини щодо їх задоволення. Відповідно, можна припустити, що при високих потребах, але

низькому рівні оцінюваної самостійно можливості задоволення потреби, настає суб'єктивне неблагополуччя. Зворотне співвідношення, ймовірно, веде до благополуччя.

Висновки. Суб'єктивне благополуччя зазвичай розуміється як оцінка людиною задоволеності своїм життям. Воно відображає не тільки обставини його життя, а й стабільні особистісні характеристики, за допомогою яких людина справляється з важкими ситуаціями, легко пристосовується до мінливих умов, охоче і вдало взаємодіє з людьми, поважає себе і оточуючих людей.

Література:

1. Варданын Б.Х. Механізми регуляції емоціональної устійчivosti. *Категорії, принципи и методи психології. Психические процессы*. М., 1983. С. 542-543.
2. Овдієнко І. М. Соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя особистості. *Міжнародні чепанівські психолого-педагогічні читання*. 2019. № 24. С. 73-80.
3. Чхаїдзе А.О. Особливості психологічної стійкості у юнацькому віці. *Науковий журнал Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2019. Вип. 1. С. 51-58.
4. Яворовська Л. М. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості. *Наука і освіта*. 2014. №12. С. 216-220.
5. Diener E. Most people are happy. *Psychological Science*. 1996. Vol. 7. P. 181–185.