Lych O.

The empirical study of elderly peoples' existential situation in connection with their psychological hardiness

The article describes old age existence, which combines the crisis of "meeting with old age" and understanding by an individual of the last age period - the natural end of life. We have empirically substantiated that elder people's psychological hardiness should be studied; the corresponding ascertaining experiment is presented in the article. The idea to perform a formative experiment for groups of elderly people with different psychological hardiness is put forward and justified.

Keywords: *existential situation, elderly age, frustration, reflection*

УДК 159.9

ІВАНЦАНИЧ В.В.
здобувач Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ ЯК НАУКОВО-ПРАКТИЧНА ПРОБЛЕМА

В статті порушено проблему стресостійкості учнівської молоді у психологічному дискурсі з позицій різних трактувань ученими. Встановлено, що у повсякденному житті учням доводиться стикатись з чималою кількістю чинників, що здатні спровокувати стресові стани (емоційне напруження через навчання, особистості стосунки із середовищем, конфлікти,через розлучення батьків, з близькими людьми, втрата близьких людей, катастрофи, травми, страхи, поява нового члена сім'ї, переїзд, втрата домашнього улюбленця тощо), які не завжди передбачувані; невдалий минулий досвід, отриманий у тій чи іншій ситуації. Зазначено, що стресові стани вирізняються індивідуальною природою, і мають різний вплив на школярів, протікання психічних пізнавальних процесів та поведінки. На основі контент-аналізу констатовано, що стресостійкість забезпечує високу ефективність діяльності та зберігає здоров'я учня, за умови, якщо він буде потенційно готовим за рахунок енергії емоційного збудження виконувати за необхідний проміжок часу потрібну діяльність, яка дає можливість емоційно збудженій людині зберігати визначену спрямованість своїх дій, адекватність функціонування та контролю за вираженням емоцій.

Ключові слова: *стрес, стресостійкість, стресові стани, чинники, учнівська молодь*

Постановка проблеми. Високий рівень інтенсивності та напруженості життя сучасної людини веде до збільшення навантаження на її психіку та зумовлює значущість стресостійкості особистості для підтримання її психічного здоров'я та забезпечення ефективності функціонування. Відповідно, перед сучасною українською школою стоїть

чимало завдань з формування важливих життєвих компетентностей учнів, одна з яких передбачає розвиток стресостійкості особистості з метою зміцнення її фізичного та психічного здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема стресостійкості у шкільному віці розглядалась у працях таких вчених, як Л. Божович, А. Жуков, А. Захаров, А. Здравомислова, В. Іваннікова, Л. Личко, Д. Леонтьєв, С. Лібіх, М. Лебединський, В. Мясищев, А. Прихожан та ін. Її значущість найчастіше пов'язувалась зі здачею екзаменів, пошуком ідентичності, особистісним та професійним самовизначенням.

З початку XXI століття кількість вітчизняних наукових досліджень, які так чи інакше стосуються розвитку й формування стресостійкості школярів, зростає. Зокрема, розроблялись питання чинників навчального стресу (А. Панасюк, 2005), психологічної профілактики стресових перевантажень серед шкільної відповіді (Титаренко Т., Лєпіхова Л., 2006), особливостей прояву стресу у молодших школярів (О. Макаренко, В. Вінс, О. Ходос, 2008), стресостійкості у підлітків (Т. Руда, 2012), особливостей адаптації учнів різних вікових груп до стресових чинників (І. Чистенко, 2013), особливостей прояву стресу у підлітковому віці (О. Кормило, 2015), чинників стресу в учнів (М. Кудінова, 2017), корекції та розвитку стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів (С. Богданов, Т. Гніда, О. Залеська, Н. Лунченко, В. Панок, В. Соловйова, 2017), підготовки вчителів до розвитку стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах (О. Богданов, А. Гірник, О. Залеська, І. Іванюк, В. Соловйова, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, 2017) та ін.

В останні роки у вітчизняній науці проблема формування стійкості до стресу в дітей здебільшого розглядається у контексті попередження або ж корекції розвитку посттравматичного стресового розладу (Н. Панок, Н. Лунченко, Д. Романовська, О. Ілащук та ін.).

На сьогоднішній день очевидно, що спектр ситуацій, які потребують від школяра хорошої стресостійкості, виходить далеко за межі підсумкової перевірки знань чи самовизначення випускників. Окрім того, далеко не кожен стрес призводить до психотравми чи посттравми, однак організм має бути стійким до його впливу. Відтак, на шляху розробок психолого-педагогічних технологій розвитку стресостійкості учнів важливо чітко розуміти її значення.

У повсякденному житті школяру доводиться стикатись з чималою кількістю чинників, що здатні спровокувати стресові стани. Загальновідомо, що стреси характеризуються надлишком емоційного напруження (за А. Обуховим, 2016). Вони відображають значущі для

особистості стосунки із середовищем, що піддають випробуванню наявні в розпорядженні організму ресурси і часто можуть їх перевищувати. При чому реакції у стані стресу індивідуальні і не завжди передбачувані (В. Панок, Н. Лунченко, 2017). Стрес є комплексною реакцією, що проявляється на різних рівнях: когнітивному (відбуваються зміни сприймання, пам'яті, уваги, мислення), емоційному (виникнення радості, гніву, туги тощо), соціально-психологічному (збільшення кількості контактів чи самоізоляція, конфронтація з оточуючими тощо), фізіологічному (порушення дихання, роботи органів травлення, зміна кров'яного тиску тощо) (Т. Тихомирова, 2004).

Мета статті – окреслити проблему стресостійкості учнівської молоді в теоретичному та практичному дискурсі наукових досліджень із психології.

Виклад основного тексту матеріалу. Спосіб та сила реагування на стресові чинники значною мірою зумовлюється стресостійкістю особистості, що є таким поєднанням особистісних якостей людини, яке дає їй змогу витримувати стресові ситуації, уникаючи негативних наслідків як для життєдіяльності, так і для оточення (Д. Романовська, О. Ілащук, 2014).

Під час навчання у школі учень часто виявляється у ситуаціях, що не є екстремальними, але призводять до слабо вираженого стану емоційного напруження, значення якого не можна недооцінювати. Стресовими чинниками для нього може бути як саме перебування у школі, так і супутні йому сфери життєдіяльності школяра. Зокрема, загальними чинниками, що провокують стреси у дітей, є розлучення батьків, розлука з близькими людьми, втрата близьких людей, катастрофи, травми, страхи, поява нового члена сім'ї, переїзд, втрата домашнього улюбленця тощо. Перебування у школі може супроводжуватись напруженими стосунками з однокласниками, невдачами у навчанні, конкуренцією з іншими, нерозумінням певних норм і правил поведінки тощо.

І. О. Корнієнко виокремлює такі значущі події життєвого простору школярів, які для них є стресовими: проблеми у сім'ї / розлучення батьків / смерть одного з батьків; народження брата / сестри; взаємини з батьками (вітчимом, мачухою) (гіперопіка, байдужість); примус у діяльності (навчанні); проблеми з дівчиною / хлопцем; стосунки в групі / класі; неможливість / заборона; смерть бабусі чи дідуся; хвороби; розлучення з батьками / переїзд, вимушена зміна місця проживання; зміна фінансового стану / фінансова криза; вибір професійного шляху і власного майбутнього (Корнієнко І. О., 2017).

Таким чином, патогенезом стресу може бути будь-яке джерело, що викликає у дитини страх та тривогу, утворює нову ситуацію адаптації: розлука з рідними, перехід до нового навчального закладу або переїзд до нового місця проживання тощо (В. Петько, 2015).

Відштовхуючись від теорії розвитку та соціалізації дитини У. Бронфенбреннера (U. Bronfenbrenner, 1989), можемо констатувати вплив різнорівневих стресових чинників на особистість школяра: мікросистеми (сім'ї), мезосистеми (шкільного середовища, району проживання), екзосистеми (Інтернет, телебачення), макросистеми (ситуація у країні загалом).

Зокрема, на рівні мікросистеми причинами підліткового стресу можуть стати стосунки з батьками: нерозуміння, нестача любові з їх боку, недооцінка особистісних якостей школяра, обмеження його свободи. Нерідко батьки прагнуть добитись від підлітка нормативної з їх точки зору поведінки, але при цьому самі стають джерелом стресу для своєї дитини (за А. Обуховим, 2016). Часто батьки несвідомо використовують дитину для розв'язання власних нереалізованих проблем (Д. Романовська, О. Ілащук, 2014). На виникнення стресу впливає в цілому атмосфера вдома: стосунки між батьками, між сиблінгами, ставлення батьків до дітей. Можливими причинами виникнення стресу є: неправильне виховання, наявність завищених вимог до дитини, негнучка, догматична система виховання, яка не враховує інтереси, здібності та схильності дитини (К. Полударова, О. Царькова, 2015).

Щодо рівня мезосистеми учня, то сам вступ дитини до школи призводить до емоційно-стресової ситуації: змінюється звична поведінка, зростає психоемоційне навантаження. Школа з перших днів ставить перед дитиною цілу низку задач, не завжди пов'язаних з попереднім досвідом, але таких, що вимагають максимальної мобілізації усіх її інтелектуальних та фізичних сил. На дитину впливає комплекс нових чинників: класний колектив, особистість педагога, зміна режиму, незвично тривале обмеження активності, поява нових, не завжди привабливих обов'язків (за О. Дергуновою, 2013).

Школа представляє собою платформу, яка передбачає постійну міжособистісну взаємодію, включеність у безліч соціальних зв'язків, відкритість впливам, з одного боку, а з іншого – опірність надмірно сильним впливам (за І. Чистенко, 2013).

Характерною ознакою сьогодення є те, що процес навчання відбувається у високому темпі. Внаслідок змін і ускладнень навчальних планів і програм психічно-стресове навантаження на дитину постійно

збільшується, часто призводячи до інформаційного стресу (Макаренко О., Вінс В., Голубєва М., Ходос О., 2008; Т. Руда, 2012).

У пересічній середній школі не завжди враховують індивідуальні особливості розвитку дітей молодшого шкільного віку, і тому тимчасову неуспішність батьки і педагоги часто схильні сприймати як прояв лінощів, які треба долати засобами деструктивної критики. Часом запланований батьками результат отримується, але ціною подвійного стресу, оскільки сам процес навчання викликає перенавантаження (Макаренко О., Вінс В., Голубєва М., Ходос О., 2008).

У школі в дитини можуть виникати відчуття тривожності і страху, які посилюються, якщо вона зазнає невдач у навчанні, оскільки не може адекватно сприйняти оцінку чи зауваження вчителя. Часто страх перед школою відчувають і ті учні, які мають добру успішність, але бояться поганих оцінок, сприймаючи їх як «таврування» чи критику з боку батьків (Макаренко О., Вінс В., Голубєва М., Ходос О., 2008).

У школі виникає чимало ситуацій, у яких дитина усвідомлює, що вона у чомусь поступається іншим: комусь у талановитості, комусь у красі, комусь в успішності в навчанні, комусь у популярності в класі. Але вона ще недостатньо доросла, щоб зрозуміти, що такий стан речей є нормою, що неможливо зразу в усьому бути кращою (Тихомирова Т., 2004).

Стресогенними чинниками у школі можуть стати також жорсткі вимоги з дотримання норм і правил, невизначеність ситуації пізнання навчальних предметів, ситуації оцінювання навчальних досягнень, відповіді біля дошки тощо.

А. Панасюк (2005) виокремлює такі джерела стресу, що мають місце у навчальному процесі:

1. Фізичні умови навчання — вплив дизайну приміщення та побутових шумів на психіку дітей. Несприятливе розташування навчального закладу біля місць побутових шумів сприяє перенапруженню нервової системи, викликає надмірну роздратованість, негативно впливає на працездатність, засвоєння навчального матеріалу та призводить до розвитку стресової реакції.

2. Особливості психологічного клімату в навчальному закладі. Виникнення між вчителем та учнями небажаної дистанції спричиняє підвищення рівня тривожності, зниження рівня самооцінки та толерантності до стресу.

3. Особливості психологічного клімату у класі (групі). Непорозуміння, статусні позиції учнів, відсутність згуртованості можуть провокувати появу особистої психічної напруженості.

4. Рольова позиція у класі (групі). Несприятливе становище у класі провокує демонстративні форми поведінки. Постійна незадоволеність становищем сприяє розвитку стресової реакції.

5. Особливості навчально-методичного забезпечення. Слабке навчально-методичне забезпечення знижує ефективність навчання, провокує негативне ставлення до окремих предметів та навчання загалом, що призводить до надмірного нервово-психічного напруження.

В. Рубцов (2006) до чинників стресу в навчальному процесі залічує такі: 1) вступ до школи, шкільна адаптація; 2) перевантаженість, підвищена складність навчальних предметів; 3) брак часу на виконання домашніх завдань; 4) соціальна депривація; 5) проблеми в учнівському колективі, зміна школи; 6) несприятлива ситуація в родині.

На підґрунті комплексного аналізу шкільної практики, у тому числі різних моделей організації освітнього процесу, класно-урочної системи навчання, Т. Тихомирова виокремлює кілька груп чинників стресу в учнів. До першої групи вчена залічує загальні чинники стресу, зумовлені організацією освітнього процесу: великі обсяги навчального матеріалу, що вступають у суперечність із соціальними, моральними та етичними нормами; нестача інформації; контрольні роботи, відповіді біля дошки, екзамени; орієнтованість на зовнішні оцінки під час визначення рейтингів; переважний розвиток когнітивної сфери; надмірна емоційність занять; здоров'язберігаюча діяльність, зосереджена на фізичному нездоров'ї та ін. До другої – конкретні чинники стресу, зумовлені організацією освітнього процесу: низький рівень знань; деформація мотиваційного компоненту; недостатня сформованість навчального компоненту («уміння вчитися»); відсутність успіхів у навчанні тощо. До третьої – специфічні чинники стресу, викликані педагогічною діяльністю вчителя: низький рівень педагогічної компетентності і психологічної культури педагога; надмірні чи недостатні вимоги до учнів; авторитарний стиль викладання; несправедливе ставлення до учнів; нестриманість у прояві своїх емоцій; поведінка вчителя, що ображає чи принижує гідність учня; неправильна тактика взаємодії з учнем (Тихомирова Т., 2009).

Щодо мезочинників, здатних спровокувати стрес у школярів, то ні в кого не виникає сумніву в негативному впливу на психіку перегляду шокуючих відео, сцен насилля, якими наповнені різні сайти Інтернет-мережі і до яких діти мають доступ.

Макрочинником стресів у дітей є соціально-економічна та політична ситуація у країні, що впливає як на мікросередовище дитини, так і транслюється із ЗМІ (Панок В. Г., Лунченко Н. В., 2017).

Часто, описуючи причини стресових станів дітей, підлітків, юнаків, дослідники звертають увагу на вторинні його чинники. Серед них – внутрішній конфлікт, що виникає, коли дитина розкаюється у скоєнні поганого вчинку, починає звинувачувати себе, вирішує, що вона найгірша, зла і безнадійна. (Тихомирова Т., 2004; Висідалко Н., Бабенко А., 2016).

Виокремлюють ендогенні та екзогенні чинники стресу в учнів (М. Кудінова, 2017).

Серед екзогенних стресорів визначають: а) поведінково-діяльнісні, б) соціальні, в) навчальні. Поведінково-діяльнісні стресори пов'язані з діями, вчинками індивідів, в оточенні яких перебуває дитина. Прикладами таких стресорів можуть бути дисгармонія у сімейних стосунках, у відносинах з оточуючими, неправильний стиль сімейного виховання. Соціальні фактори стресу пов'язані з ситуацією в країні, місті, суспільстві. Прикладами можуть бути зміна місця проживання, стихійні лиха, фінансові негаразди та ін. Навчальні фактори стресу виникають у навчальному процесі. Найбільш розповсюдженими стресорами є проблеми у навчальній діяльності, неправильний стиль педагогічного спілкування, зміна навчального закладу, класу тощо (Ю. Фіногенова, 2015; Н. Пачіна, 2017; І. Овчиннікова, 2015; О. Кормило, 2015; Н. Висідалко, А. Бабенко, 2016; А. Наточій, 2013).

Серед ендогенних чинників визначають такі: фізіологічні, психологічні та емоційні. Фізіологічні стресори пов'язані з життєвими функціями організму, наприклад, спадковість, наявність фізичних вад, проблем зі здоров'ям. Психологічні – спричинені індивідуальними властивостями, характеристиками індивіда (тип темпераменту, рівень самооцінки, вікові особливості). Емоційні чинники пов'язані з характеристикою нервової діяльності, рівнем тривожності, рівнем ригідності особистості. Емоційними стресорами можуть виступати висока особистісна та навчальна тривожність, наявність страхів та фобій, вразливість емоційної сфери дитини тощо (Ю. Фіногенова, 2015; Н. Пачіна, 2017; І. Овчиннікова, 2015; О. Кормило, 2015; Н. Висідалко, А. Бабенко, 2016; А. Наточій, 2013).

Комплексним чинником стресу в дітей є ситуація фрустрації, що викликає стійке негативне переживання у відповідь на появу несподіваної перешкоди на шляху досягнення мети (Титаренко Т. М., Лєпіхова Л. А., 2006).

У реальному житті особистість зазнає впливу стресових чинників різного рівня (різних екосистем, внутрішніх та зовнішніх, первинних та вторинних) одночасно. Наприклад, зазвичай чинниками, що провокують

появу стресу в дитини молодшого шкільного чи підліткового віку, є такі: неадаптованість до предметного аспекту навчальної діяльності; недостатній інтелектуальний і/чи психомоторний розвиток дитини, брак допомоги та уваги з боку батьків і педагогів; нездатність довільно керувати власною поведінкою; неправильне виховання в родині – недотримання певних правил, норм і обмежень; нездатність прийняти темп шкільного життя; неправильне виховання в сім'ї внаслідок ігнорування дорослими індивідуально-вікових особливостей дитини (Д. Романовська, О. Ілащук О., 2014). Педагоги можуть спровокувати стреси в учнів, вимагаючи від них такої поведінки чи рівня успішності, що є непосильними для них. Як наслідок розвивається страх іти до школи, відповідати біля дошки тощо (А. Обухов, 2016).

Стресові стани у школярів можуть проявлятись різними психосоматичними симптомами, а також через емоційну сферу та поведінку. Зокрема, у молодших школярів ознаками стресу є: скарги на головні болі, болі у животі, у ділянці серця, нудоту; швидка втомлюваність; страхи, нічні жахи; зміна апетиту; поява нервових тиків; обман, відчуженість, агресивна поведінка, або надмірна сором'язливість, дратівливість тощо (О. Дергунова, 2013; Д. Романовська, О. Ілащук О., 2014). В учнів середніх та старших класів стрес проявляється через порушення режиму харчування, появу шкідливих звичок, зниженням успішності, тощо (О. Дергунова, 2013).

Стресові стани мають різний вплив на школярів: а) можуть викликати погіршення уваги, пам'яті, мислення, неадекватність оцінки ситуації, надмірну рухову активність або загальмованість; б) можуть активізувати психіку, прискорити психічні процеси, гнучкість мислення, покращити оперативну пам'ять, підвищити ефективність діяльності (за А. Обуховим, 2016). Одна із причин відмінностей у впливі – інтенсивність стресу. Помірний стрес зміцнює можливості організму, розширює досвід подолання стресових ситуацій. Стрес, що перевищує адаптаційні можливості школяра, стає небезпечним для його успішного навчання та здоров'я (Т. Тихомирова, 2004).

Небезпека стресів полягає у ризику розвитку хронічних захворювань різних систем організму, якщо для забезпечення бажаних результатів навчання використовуються ті резервні ресурси організму дитини, які мають витрачатись лише для екстремальних обставин (О. Макаренко, В. Вінс, М. Голубєва, О. Ходос, 2008). Окрім того, їх наслідком часто є занижена самооцінка, комплекс меншовартості, втрата працездатності, поява негативних поведінкових рис, зниження мотивації навчання.

Специфіка механізму розвитку стресу у школярів (за А. Обуховим, 2016) полягає у тому, що часто вони не мають змоги (в силу необхідності дотримуватись норм і правил поведінки) миттєво відреагувати на стресор так, як це закладено природою (проявити агресію чи втекти), а закріплених, наперед готових соціально прийнятних форм поведінки для конкретної ситуації може ще не бути. Відтак, напруження і фізіологічні зсуви, що виникають, – підготовка до дії, яка не відбулась, – залишаються незатребуваними в організмі. У такій ситуації у психіці залишаються невпорядковані записи цих дій – блоковані «ділянки», доступ до яких можливий лише в аналогічній ситуації. Тобто, причиною виникнення стресу може бути невдалий минулий досвід, отриманий у тій чи іншій ситуації. Наприклад, невдалий досвід відповіді біля дошки може викликати неприємні відчуття у школяра в аналогічній ситуації навіть тоді, коли він добре підготовлений і впевнений у своїх знаннях.

Інтенсивність стресора, у свою чергу, визначається стресостійкістю особистості, що і визначає характер реагування на стресову ситуацію.

Поведінка людини у стресі є результатом поєднання її думок, почуттів та дій (за Л. Наугольник, 2015).

Т. Титаренко та Л. Лєпіхова (2006) зазначають, що у спокійних і звичних обставинах за достатніх знань і мотивації діяльності поведінка стресостійких і стресонестійких школярів може нічим не відрізнятися і бути однаково успішною. Проте, як тільки ускладнюються умови діяльності (підвищується рівень особистої відповідальності, істотно ущільнюється час виконання завдань), індивідуальні відмінності в стресостійкості стають головною умовою успішного опанування подіями і збереження потрібного рівня працездатності та поведінкової ефективності. Яскравим прикладом цього може слугувати поведінка учнів під час буденних навчальних занять і відповідальних контрольних робіт, різних видів змагальної діяльності. У стресостійких учнів адаптаційний синдром створює стан робочої мобілізації, легке психофізіологічне збудження загострює психічну діяльність, стрес сприяє вольовій самоорганізації, в результаті чого показники ефективності та успішності роботи зберігаються або підвищуються. Ті самі ситуації роблять стресонестійких учнів емоційно вразливими: діти починають дуже хвилюватися, як тільки дізнаються про контрольні. У них зростає рівень особистісної та ситуативної тривожності. Перед іспитами такі учні взагалі не можуть їсти, відчувають нудоту, головний біль, підвищену знервованість, плаксивість, вегетативні розлади (пітливість, тремтіння рук, заїкання). Все це негативно позначається на пізнавальній активності: послаблюється зосередженість

уваги, трапляються прогалини в пам'яті, у розумовій діяльності відбуваються або стрибки думок, або їх загальмованість, внаслідок чого погіршується якість виконання завдань, відповідно падає рівень оцінювання. По завершенні стресової ситуації ці учні можуть усвідомлювати, що матеріал вони знають добре.

Стресова реакція призводить до змін в організмі на різних рівнях, що по-різному впливають на ефективність навчальної діяльності та емоційний тонус школяра. Показниками стресу у школярів Т. Тихомирова називає: зміни у поведінці, емоційні переживання (наприклад, внутрішній дискомфорт, незадоволення собою, страх не виправдати очікування значущих людей), фізіологічні реакції (підвищена втомлюваність, зниження здоров'я), що часто спостерігаються самим учнем та оточуючими (Тихомирова Т., 2009). Окрім того, авторка зауважує, що небезпечним для успішності діяльності та самопочуття школяра стає стрес, який перевищує адаптаційні можливості учня, який стає хронічним (Тихомирова Т., 2003).

Сприйняття стресових чинників різними школярами має індивідуальний характер і зумовлюється впливом життєвого досвіду, попередніх емоційних переживань, особистісних особливостей, які визначають його стресостійкість (Тихомирова Т., 2009).

На різних етапах навчання у школі спостерігається своя специфіка піддатливості учнів дії різних стресорів, що зумовлюється як їх віковими особливостями, так і тими задачами, які їм доводиться вирішувати (Тихомирова Т., 2003).

Т. Тихомирова у результаті проведеного дослідження (2004) описує портрет стресостійкого школяра так: він позитивно налаштований на майбутнє; хоча його інтереси нерідко виходять за межі шкільної навчальної діяльності, вона має для нього особистісний смисл, саме у ній він бачить джерело свого розвитку і самоудосконалення, у ній реалізовується його потреба в особистісному самоствердженні. Такий школяр отримує задоволення від процесу пізнавальної діяльності, отримання знань. Він добре навчається, у цілому задоволений результатами свого навчання, але не зупиняється на досягнутому. Основними характеристиками стресостійкого учня є оптимізм, цілеспрямованість, впевненість у собі, емоційна стійкість, самоконтроль.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Таким чином, стресостійкість як якість особистості здатна забезпечувати високу ефективність діяльності та зберігати здоров'я учня, якщо він буде потенційно готовим за рахунок енергії емоційного збудження виконувати

за необхідний проміжок часу потрібну діяльність. Вона дає можливість емоційно збудженій людині зберігати визначену спрямованість своїх дій, адекватність функціонування та контролю за вираженням емоцій. Перспективами подальших досліджень вбачаємо у експериментальному дослідженні впливу релігійного світогляду на стресостійкість учнівської молоді.

Література

1. Корнієнко І. О. Психологія опанувальної поведінки особистості: монографія. Мукачево: РВУ МДУ, 2017. 465 с.
2. Макаренко О., Голубєва М. Особливості прояву стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку // Соціальна психологія. 2010. №3. С. 159–165
3. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підр. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
4. Панасюк А. М. Навчальний стрес та чинники його виникнення // Актуальні проблеми психології. 2005. Т.1. С. 4–14.
5. Предко Д. Є. Специфічні особливості релігійних почуттів // вісник Черкаського університету. Серія «Філософія». 2015. № 11. С. 23–30.
6. Романовська Д. Д. Профілактика та корекція посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти: навч. посібник. Чернівці: Технодрук, 2014. 133 с.
7. Руда Т. Стрес та стресостійкість у підлітків. 2012. URL: http://infiz.dp.ua/misc-documents/2018-02/2018-02-21.pdf (Дата звернення: 20.09.2019 р.).
8. Титаренко Т. М., Лєпіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: науково-методичний посібник. Київ: Міленіум, 2006. 204 с.
9. Тихомирова Т. С. Как помочь школьнику преодолеть стресс: пособие для родителей, учителей, воспитателей ы всех, кто хочет сохранить здоровье школьников. Москва: СИП РИА, 2003. 26 с.
10. Чистенко І. Г. Особливості адаптації учнів різних вікових груп до стресових чинників. 2013. URL: file:///C:/Users/Moyo%20m6/Downloads/VchdpuPH_2013_114_43%20(2).pdf/ (Дата звернення: 20.09.2019 р.).

References

1. Kornienko IO Psychology of mastery of personality: a monograph. Mukachevo: RVU MSU, 2017. 465 p.
2. Makarenko O., Golubeva M. Features of stress resistance in children of primary school age // Social Psychology. 2010. №3. Pp. 159–165
3. Naugolnik LB Psychology of stress: ed. Lviv: Lviv State University of Internal Affairs, 2015. 324 p.
4. Panasyuk AM Educational stress and factors of its occurrence // Actual problems of psychology. 2005. T.1. Pp. 4–14.
5. Predko DE Specific features of religious feelings // Bulletin of Cherkasy University. Philosophy series. 2015. № 11. S. 23–30.
6. Romanovskaya DD Prevention and correction of post-traumatic stress disorders: psychological aspects: textbook. manual. Chernivtsi: Technodruk, 2014. 133 p.
7. Ruda T. Stress and stress resistance in adolescents. 2012. URL: http://infiz.dp.ua/misc-documents/2018-02/2018-02-21.pdf (Access date: 20.09.2019).
8. Tytarenko TM, Lepikhova LA Psychological prevention of stress overload among schoolchildren: a scientific manual. Kyiv: Millennium, 2006. 204 p.

9. Tikhomirova TS How to help a student to overcome stress: a guide for parents, teachers, educators and anyone who wants to keep the health of students. Moscow: SIP RIA, 2003. 26 p.
10. Chistenko IG Features of adaptation of students of different age groups to stress factors. 2013. URL: file: /// C: / Users / Moyo% 20m6 / Downloads / VchdpuPH_2013_114_43% 20 (2) .pdf / (Accessed: 20.09.2019)

Иванцанич В.В.

Стессоустойчивость ученической молодежи как научно-практическая проблема

В статье затронута проблема стрессоустойчивости учащейся молодежи в психологическом дискурсе с учена позицій различных учених. Установлено, что в повседневной жизни ученикам приходится сталкиваться с большим количеством факторов, способных спровоцировать стрессовые состояния (эмоциональное напряжение через обучение, личностные отношения со средой, конфликты, из-за развода родителей, близких людей, потерей близких людей, катастрофами, травмами, пережитими страхами, появление нового члена семьи, переездами, потерей домашнего любимца и т.д.), которые не всегда предсказуемы, а также пережываниями, связанаными с неудачным прошлым опытом, полученным в той или иной ситуации. Отмечено, что стрессовые состояния имеют индивидуальную природу, и имеют различное влияние на школьников, протекания психических познавательных процессов и поведения. На основе контент-анализа констатировано, что стрессоустойчивость обеспечивает высокую эффективность деятельности и сохраняет здоровье ученика, при условии, если он будет потенциально готовым за счет энергии эмоционального возбуждения выполнять за промежуток времени нужную деятельность, которая дает возможность эмоционально возбужденному человеку сохранять определенную направленность своих действий, адекватность функционирования и контроля за выражением эмоций.

Ключевые слова: *стресс, стрессоустойчивость, стрессовые состояния, факторы, учащаяся молодежь*

Ivantsanich Volodymir

Stress resistance of student youth as a scientific-practical problem

The article raises the problem of stress resistance of student youth in psychological discourse from the standpoint of different interpretations by scientists. It is established that in everyday life students have to deal with a number of factors that can provoke stress (emotional stress due to learning, personal relationships with the environment, conflicts, divorce of parents, loved ones, loss of loved ones, disasters, injuries, fears, the appearance of a new family member, relocation, loss of a pet, etc.), which are not always predictable; unsuccessful past experience gained in a given situation. It is noted that stress states are individual in nature, and have different effects on students, the course of mental cognitive processes and behavior. Based on the content analysis, it is stated that stress resistance ensures high efficiency and maintains the health of the student, provided that he is potentially ready due to the energy of emotional arousal to perform the required activity for the required period of time, which allows emotionally excited their actions, the adequacy of functioning and control over the expression of emotions.

Keywords: *stress, stress resistance, stress states, factors, student youth*