

**ІВАНЦАНИЧ ВОЛОДИМИР ІВАНОВИЧ***настоятель церкви святого Миколая, м. Мукачево*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ СКЛАДОВІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ШКОЛЯРІВ**

У статті проаналізовано наукових уявлення вчених щодо проблеми структури стресостійкості особистості. Описані причини стресів у школярів, сутність стресостійкості, чинники стресостійкості, особливості прояву сформованої стресостійкості учнів. Зауважується, що часто складовими стресостійкості особистості різні автори називають фактично її чинники, передумови, якості, які проявляються за певних рівнів стресостійкості. Однак, на наш погляд, підміна понять «складова» та «чинник» веде до упущення з виду дослідника самої сутності і специфіки стресостійкості як психологічного утворення, яке не зводиться до суми рівня тривожності, впевненості у собі, вольових якостей тощо, і яке проявляє себе у ситуації стресу. Обґрунтовується структура стресостійкості як властивості особистості, що неодмінно проявляється у стресовій ситуації (якого б рівня вона не була), як взаємозв'язок таких компонентів: оцінювання ситуації та себе у ній, емоційні переживання з приводу стресової ситуації та їх свідомий контроль, дії з приводу стресора (прийняття рішення про які здійснюється на підґрунті наявних у людини інстинків, знань про стресори такого виду та способи їх нейтралізації, попереднього досвіду подолання стресових ситуацій).

**Ключові слова:** *стресостійкість, чинники стресостійкості, компоненти стресостійкості, стресостійкість школярів, стреси у школярів, стресові ситуації, стресори, рівні стресостійкості.*

**Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.** Важливою метою середньої освіти у сучасному світі є розвиток в учнів здатності поратись із ситуаціями вибору, що регулярно виникають у житті, та виходити із них без втрати для свого здоров'я. Звідси впливає значущість завдання школи – формувати стресостійкість підростаючої особистості як умови збереження її психічного й фізичного здоров'я та забезпечення повноцінного розвитку. Для його виконання необхідне розуміння стресорів, потенційно й реально наявних у житті учнів, з одного боку, та природи й особливостей їхньої стресостійкості, з іншого.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** 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., Лепіхова 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. Соловійова, 2017), підготовки вчителів до розвитку стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах (О. Богданов, А. Гірник, О. Залеська, І. Іванюк, В. Соловійова, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, 2017) та ін.

Дослідники А. Бондар та Н. Макаренко визначають стресостійкість як складну інтегральну властивість особистості, взаємозв'язану з системою елементів, представлених комплексом інтелектуальних, когнітивних, емоційних і особистісних якостей, які забезпечують індивідові можливість переносити значні розумові, фізичні, вольові та емоційні навантаження, зберігаючи ефективність функціонування у стресогенній ситуації (Бондар А., Макаренко Н., 2013).

Досить тривалий час всебічно і глибоко вивчала проблему стресу у школярів російська дослідниця Т. Тихомирова. Виходячи з аналізу праць різних дослідників, вона зазначає, що під стресостійкістю розуміють узагальнену властивість особистості, що характеризує здатність людини протистояти стресовим чинникам зберігаючи високу ефективність життєдіяльності та здоровий емоційний тонус (Тихомирова Т., 2009).

Вчена зауважує, що подолання стресу передбачає свідомі дії, у результаті яких набувається стан душевного комфорту. Конструктивна поведінка при стресі може передбачати такі дії: постановка мети, пошук і розгляд можливих способів досягнення поставленої мети, визначення необхідних ресурсів для реалізації кожного із способів і можливих наслідків, усвідомлення і вибір найбільш прийняттого варіанту, визначення критеріїв руху до мети у ході практичної реалізації обраного способу, практичну реалізацію обраного способу (Тихомирова Т., 2009).

За Т. Тихомировою, конструктивне подолання стресу є цілеспрямованою активністю школяра і має діяльну структуру (Тихомирова Т., 2009).

Школяр зазнає впливу різних стресорів у своєму повсякденному житті як у межах школи, так і поза нею.

Сам освітній процес може бути джерелом стресу для школяра.

На підґрунті комплексного аналізу шкільної практики, у тому числі різних моделей організації освітнього процесу, класно-урочної системи навчання, Т. Тихомирова виокремлює групи 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, экзамени; 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).

Стрессова 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).

У результаті досліджень проблеми стресостійкості особистості А. Бондар та Н. Макаренко виокремлюють комплекс психологічних характеристик особистості, пов'язаних із стресостійкістю, що уміщує когнітивно-інтелектуальний та емоційно-особистісний блоки. До когнітивно-інтелектуальних особливостей особистості, що впливають на формування стресостійкості особистості, вчені залічують: гнучкість мислення, абстрактність мислення, полнезалежність, розвинені перцептивні та мнемічні здібності, розвинені інтелектуальні здібності. Емоційно-особистісними властивостями, що впливають на

формування стресостійкості, автори називають: емоційну стійкість, оптимізм, середній рівень особистісної тривожності, середній рівень агресивності, внутрішній локус контролю (Бондар А., Макаренко Н., 2013).

Т. Тихомирова, виокремлюючи показники стресостійких підлітків, називає такі компоненти стресостійкості: мотиваційний, рефлексивний, емоційно-вольовий, комунікативний (Тихомирова Т., 2009). При цьому про добре сформований мотиваційним компонент стресостійкості свідчать: уміння ставити перед собою навчальні цілі і задачі; прояв активності у вирішенні навчальних задач, намагання знайти способи досягнення навчальних цілей; зацікавленість у заняттях; вибір складних завдань; демонстрація високою працездатності протягом уроку; уміння зосередитись на задачі і не відволікатись під час її вирішення; прояв зацікавленості у хорошій оцінці; намагання розібратись у вимогах вчителя та навчальному матеріалі. Про добре сформований рефлексивний компонент стресостійкості свідчать: знання особливостей протікання стресу, причини його виникнення; знання структури діяльності та умов її успішного здійснення; розуміння навчальних вимог; постановка перед собою адекватних навчальних цілей; вибір адекватних способів досягнення цілей; уміння аналізувати свої помилки при вирішенні навчальних задач; уміння аналізувати чужі помилки; уміння долати несподівані перешкоди; прояв творчої активності; ставлення з гумором до невдач, віра у свою здатність їх долати; чітке формулювання запитань; розуміння навчальних вимог та намагання їх виконати; впевненість у собі. Добре сформований емоційно-вольовий компонент стресостійкості учня характеризують: докладання зусиль для подолання навчальних труднощів, що виникають; доведення розпочатої справи до завершення; пошук причин своїх промахів; володіння собою у різних навчальних ситуаціях; демонстрування адекватних емоційних реакцій; прояв самостійності у виборі навчальних завдань. Про високий рівень розвитку комунікативного компоненту стресостійкості школяра свідчать: уміння слухати інших, уміння ставити запитання, уміння вступити у діалог, здатність відстояти свою думку, наявність друзів у класі, уміння звернутись за допомогою, уміння працювати у групі, уміння відстояти свою думку (Тихомирова Т., 2009).

Як бачимо, часто складовими стресостійкості особистості різні автори називають фактично її чинники, передумови, якості, які проявляються за певних рівнів стресостійкості. Однак, на наш погляд, підміна понять «складова» та «чинник» веде до упущення з виду дослідника самої сутності і специфіки стресостійкості як психологічного утворення, яке не зводиться до суми рівня тривожності, впевненості у собі, вольових якостей тощо, і яке проявляє себе у ситуації стресу.

**Мета статті** – проаналізувати структуру стресостійкості школярів як психологічного утворення, що підлягає діагностиці та корекції.

**Методи та методики.** Для реалізації мети застосовувався теоретичний аналіз наукових праць з проблеми стресостійкості особистості, методів її діагностики та формування стресостійкості школярів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.**

Властивості особистості актуалізуються у діяльності, за настання відповідних обставин. Стресостійкість людини теж проявляється у випадку виникнення стресової ситуації і має процесуальне вираження – як певна поведінка.

Поведінка людини у стресі є результатом поєднання її думок, почуттів та дій (за Л. Наугольник, 2015). На наш погляд, структура стресостійкості як властивості особистості, що неодмінно проявляється у стресовій ситуації (якого б рівня вона не була), є взаємозв'язком таких компонентів:

- оцінювання ситуації та себе у ній,
- емоційні переживання з приводу стресової ситуації та їх свідомий контроль,
- дії з приводу стресора (прийняття рішення про які здійснюється на підґрунті наявних у людини інстинків, знань про стресори такого виду та способи їх нейтралізації, попереднього досвіду подолання стресових ситуацій).

Таке розуміння сутності стресостійкості особистості відкриває шлях для добору методів діагностики рівня її сформованості у школярів.

На сьогоднішній день найчастіше для дослідження стресостійкості школярів та їх реакції на стресові ситуації часто застосовують вербальні діагностичні методи. Однак це часто супроводжується низкою недоліків в отримуваних результатах через намагання «прикрасити» себе або ж низький рівень рефлексивного аналізу. Тому більш ефективним є застосування методів для отримання інформації про глибинні механізми, які реально управляють вчинками та станом людини. Для оцінки стресових чинників доцільним є поєднання вербальних та невербальних методів, наприклад, методу експертних оцінок, анкетування, методу незавершених речень, модифікований варіант Кольорового тесту Люшера (за Тихомировою Т., 2009).

Зважаючи на індивідуальний характер виникнення стресового стану у школярів, вплив вікових особливостей на розвиток стресостійкості та реагування на стрес, а також на процесуальний/оперативний аспект стресостійкості особистості, ми вважаємо за доцільне для дослідження рівня сформованості стресостійкості школярів застосовувати поєднання таких методів:

- письмового опитування для з'ясування усвідомлюваних стресорів та стресових ситуацій для школярів;

- методику кольорового тесту ставлень (модифікація Тесту Люшера Т. Тихомирової) для виявлення неусвідомлюваних чи малоусвідомлюваних стресорів чи стресових ситуацій для учнів;

- проєктивний метод експериментальних ситуацій (розроблених на підґрунті результатів письмового опитування школярів) для виявлення думок, почуттів, дій учнів у різних стресових для них ситуаціях.

**Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок з цього напрямку.** Таким чином структура стресостійкості особистості проявляється у момент дії стресора через її переживання, думки та поведінкові реакції. Вивчення специфіки змістовного наповнення компонентів стресостійкості школярів різного віку з різним її рівнем розвитку складає найближчу перспективу нашого дослідження.

#### **Список використаної літератури:**

1. Бондар А. Я., Макаренко Н. Г. Психологічні особливості стресостійкості представників стресогенних професій // Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. 2013, Том 149. С. 49–55.
2. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір»: навчально-методичний посіб. / Богданов С., Гніда Т., Залеська О., Лунченко Н., Панок В., Соловійова В. Київ : НаУКМА, ГЛІФ Медіа, 2017. 208 с.
3. Кормило О. М. Стрес та особливості його прояву у підлітковому віці. Актуальні питання сучасної психології. 2015. С. 86–90.
4. Кудінова М. С. Екзогенні та ендогенні фактори стресу в учнів: психологічний аналіз. Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія. 2017. Том 22. Випуск 4 (46) с. 24.
5. Макаренко О., Вінс В., Ходос О. Психолого-педагогічні особливості прояву стресу у молодших школярів. Соціальна психологія. 2008. № 6. URL:
6. [http://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/807/Golubeva\\_Psyhologo.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/807/Golubeva_Psyhologo.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
7. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підр. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
8. Панасюк А. М. Навчальний стрес та чинники його виникнення. Актуальні проблеми психології. 2005. Т.1. С. 4–14.
9. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах: навчально-методичний посібник / Авт. кол.: Богданов С. О., Гірник А. М., Залеська О. В., Іванюк І. В., Соловійова В. В., Чернобровкіна В. А., Чернобровкін В. М. Київ: Українське видавництво ПУЛЬСАРИ, 2017. 208 с.
10. Руда Т. Стрес та стресостійкість у підлітків. 2012. URL: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2018-02/2018-02-21.pdf>
11. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: науково-методичний посібник. Київ: Міленіум, 2006. 204 с.

12. Тихомирова Т. С. Как помочь школьнику преодолеть стресс: пособие для родителей, учителей, воспитателей и всех, кто хочет сохранить здоровье школьников. Москва: СИП РИА, 2003. 26 с.
13. Тихомирова Т. С. Стрессоустойчивость школьника: знания × здоровье = успех (Технологии формирования в образовательном процессе). Юбилейный: Изд-во ЗАО «ПСТМ», 2009. 124 с.
14. 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

### References:

1. Bondar A. Ya., Makarenko N. H. (2013) Psykholohichni osoblyvosti stresostiikosti predstavnykiv stresohennykh profesii // Naukovi zapysky NaUKMA. Pedahohichni, psykholohichni nauky ta sotsialna robota. Tom 149. S. 49–55. [in Ukrainian]
2. Korektsijno-rozvytkova prohrama formuvannia stiykosti do stresu v ditey doshkilnoho viku ta shkoliariv «Bezpechnyi prostir»: navchalno-metodychnyi posib. (2017) / Bogdanov S., Gnida T., Zaleska O., Lunchenko N., Panok V., Soloviova V. Kyiv : NaUKMA, HLIF Media. 208 s. [in Ukrainian]
3. Kormylo O. M. (2015) Stres ta osoblyvosti yoho proiavu u pidlitkovomu vitsi. Aktualni pytannia suchasnoi psykholohiyi. 2015. S. 86–90. [in Ukrainian]
4. Kudinova M. S. (2017) Ekzohenni ta endohenni faktory stresu v uchniv: psykholohichni analiz. Visnyk ONU im. I. I. Mechnykova. Psykholohiya. Tom 22. Vypusk 4 (46) s. 24. [in Ukrainian]
5. Makarenko O., Vins V. & Khodos O. (2008) Psyhologo-pedagogichni osoblyvosti proyavu stresu v molodshyh shkoliariv. Sotsialna psykholohiya. № 6. URL: [http://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/807/Golubeva\\_Psyhologo.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/807/Golubeva_Psyhologo.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [in Ukrainian]
7. Nauholnyk L. B. (2015). Psykholohiia stresu: pidr. Lviv: Lvivskiy derzhavnyy universytet vnurishnykh sprav. 324 s. [in Ukrainian]
8. Panasiuk A. M. (2005) Navchalnyi stres ta chynnyky yoho vynyknennia. Aktualni problemy psykholohii. T.1. S. 4–14. [in Ukrainian]
9. Pidhotovka vchyteliv do rozvytku zhyttiostiikosti/stresostiikosti u ditei v osvitykh navchalnykh zakladakh: navchalno-metodychnyi posibnyk (2017) / Avt. kol.: Bohdanov S. O., Hirnyk A. M., Zaleska O. V., Ivaniuk I. V., Soloviova V. V., Chernobrovkina V. A., Chernobrovkin V. M. Kyiv: Ukrainske vydavnytstvo PULSARY. 208 s. [in Ukrainian]
10. Ruda T. (2012) Stres ta stresostiikist u pidlitkiv. URL: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2018-02/2018-02-21.pdf> [in Ukrainian]
11. Tytarenko T. M. & Liepikhova L. A. (2006) Psykholohichna profilaktyka stresovykh perevantazhen sered shkilnoi molodi: naukovo-metodychnyi posibnyk. Kyiv: Milenium. 204 s. [in Ukrainian]
12. Tykhomyrova T. S. (2003). Kak pomoch shkolnyku predolet stress: posobyе dlia rodytelei, uchyteliei, vospytatelei i vsekh, kto khochet sokhranyt zdorove shkolnykov. Moskva: SYP RYA. 26 s. [in Russian]
13. Tykhomyrova T. S. Stresssoustoichyvost shkolnyka: znanyia × zdorovie = uspekhi (Tekhnolohyy formirovaniya v obrazovatelnom protsesse) (2009). Yubileinyi: Yzd-vo ZAO «PSTM». 124 s. [in Russian]
14. Chystenko I. H. (2013) Osoblyvosti adaptatsii uchniv riznykh vikovykh hrup do stresovykh chynnykiv. URL: file:///C:/Users/Moyo%20m6/Downloads/VchdpuPH\_2013\_114\_43%20(2).pdf [in Ukrainian]

**Иванцанич В.И.**

**Психологические составляющие стрессоустойчивости школьников**

В статье проанализированы научные представления ученых о проблеме структуры стрессоустойчивости личности. Описаны причины стрессов у школьников, сущность стрессоустойчивости, факторы стрессоустойчивости, особенности проявления сложившейся стрессоустойчивости учащихся. Отмечается, что часто составляющими стрессоустойчивости личности разные авторы называют фактически ее факторы, предпосылки, качества, которые проявляются при определенных уровнях стрессоустойчивости. Однако, на наш взгляд, подмена понятий «составляющая» и «фактор» ведет к упущения из виду исследователя самой сущности и специфики стрессоустойчивости как психологического образования, которое не сводится к сумме уровня тревожности, уверенности в себе, волевых качеств и т.д., и которое проявляет себя в ситуации стресса. Обосновывается структура стрессоустойчивости как свойства личности, непременно проявляющаяся в стрессовой ситуации (какого бы уровня она ни была), как взаимосвязь таких компонентов: оценка ситуации и себя в ней, эмоциональные переживания по поводу стрессовой ситуации и их сознательный контроль, действия по поводу стрессора (принятие решения о которых осуществляется на основе имеющихся у человека инстинктов, знаний о стрессорах такого вида и способах их нейтрализации, предыдущего опыта преодоления стрессовых ситуаций).

**Ключевые слова:** *стрессоустойчивость, факторы стрессоустойчивости, компоненты стрессоустойчивости, стрессоустойчивость школьников, стрессы в школьниках, стрессовые ситуации, стрессоры, уровни стрессоустойчивости.*

**V. I. Ivancanich**

**Psychological components of pupils' stress resistance**

The article analyzes the scientific ideas of scientists about the problem of the structure of stress resistance of an individual. The causes of stress among schoolchildren, the nature of stress tolerance, stress tolerance factors, and features of the manifestation of students' existing stress tolerance are described. It is noted that often the different components of personality stress resistance by different authors actually call its factors, prerequisites, qualities that appear at certain levels of stress resistance. However, in our opinion, the substitution of the concepts of "component" and "factor" leads to the neglect of the researcher of the essence and specifics of stress tolerance as a psychological education, which cannot be reduced to the sum of the level of anxiety, self-confidence, volitional qualities, etc., and which manifests itself in a stressful situation. The structure of stress tolerance is justified as a personality trait that certainly manifests itself in a stressful situation (no matter what level it is), as the interconnection of such components: assessing the situation and yourself in it, emotional experiences about a stressful situation and their conscious control, actions regarding a stressor (adoption decisions about which are carried out on the basis of a person's instincts, knowledge about stressors of this kind and how to neutralize them, previous experience in overcoming stressful situations).

**Key words:** *stress tolerance, stress tolerance factors, stress tolerance components, stress tolerance of schoolchildren, stress at schoolchildren, stressful situations, stressors, stress tolerance levels*