

ІВАНЦАНИЧ ВОЛОДИМИР ВОЛОДИМИРОВИЧ*здобувач Інституту професійної освіти і освіти дорослих
імені І. Зязюна НАПН України*

РОЛЬ РЕЛІГІЙНОГО СВІТОГЛЯДУ ШКОЛЯРІВ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ЇХ СТРЕСОТІЙКОСТІ

У статті йдеться про важливість розвитку стресостійкості шкільної молоді. Розкривається сутність стресостійкості особистості та її основні чинники. Описується дослідження ролі релігійного світогляду в стресостійкості школярів, пов'язаних із процесом навчання та контролю знань. Встановлено, що однаковий тип / вид ситуацій може бути стресовим для школярів різного віку і викликати у них сильні переживання. За мірою вираженості релігійного світогляду та впливу релігійної громади на школярів виокремлено три групи учнів: з вираженим релігійним світоглядом, які активно долучаються до життя релігійної громади; з елементами релігійного світогляду, певною мірою долучені до життя релігійної громади; з атеїстичним світоглядом, не залучені до життя і діяльності релігійної громади. Зроблений висновок про те, що релігійний світогляд сприяє вибору копінг-стратегій, спрямованих на вирішення проблеми та пошук соціальної підтримки, або ж їх поєднання, прояву високого рівня здатності протистояти стресовим ситуаціям, рішучої активної поведінки у стресових ситуаціях, розвитку позитивних передумов стресостійкості школярів.

Ключові слова: *стресостійкість, релігійний світогляд, школярі, дослідження релігійного світогляду, дослідження стресостійкості школярів.*

Постановка проблеми. Зміна ставлення суспільства до проблем формування духовних цінностей справило визначальний вплив на розвиток державної політики в сфері духовноморальних відносин і релігії. Держава визнала церкву однією з найважливіших соціальних інститутів, чий історичний досвід, моральний потенціал і культурна спадщина істотно впливають на формування національних традицій. Методологічним переосмисленням розуміння змісту самої релігії та її ролі у всіх сферах суспільства викликано впливом кардинальних світоглядно-ідеологічних змін, які відбуваються в нашому суспільстві. Необхідність формування важливих життєвих компетенцій учнів за час навчання у школі зумовлює вагоме значення розвитку їх стресостійкості як умови збереження їх психічного й фізичного здоров'я, підготовки до дорослого життя. Релігійні уявлення у значної частини молоді є складовою їхнього світогляду, сформованого в умовах передачі досвіду, культури і традицій, а також способів життя і поведінки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз останніх вітчизняних досліджень та публікацій засвідчив, що в сучасній науковій літературі для позначення стресостійкості особистості використовується низка синонімічних понять. Серед них відносно новим є поняття «резилієнс», що, за В. Чернобровкіною, описує, з одного боку, індивідуально-психологічну характеристику людини (дитини), яка виявляється у здатності до позитивного, конструктивного опанування важкою (травмуючою) ситуацією, з іншого боку, процес використання, задіяння особистістю (або громадою, групою) внутрішніх і зовнішніх ресурсів такого опанування та підтримування своєї цілісності, повноцінного функціонування, рівноваги (Чернобровкіна, 2017).

Д. Романовська зауважує, що у науковій літературі відсутнє єдине трактування терміну «стресостійкість», тому більшість дослідників уживають його як синонім поняття «емоційна стійкість» (Романовська, 2014). Під емоційною стійкістю дітей молодшого шкільного і підліткового віку авторка розуміє здатність їхньої психіки долати стан надмірного емоційного тиску під час виконання складної діяльності, не піддаючись деструктивним емоційним навантаженням і зберігаючи стабільну позитивну спрямованість емоційних переживань (Романовська, 2014).

В. Маклаков як синонім терміну «стресостійкість» використовує поняття «особистісний адаптаційний потенціал», що є інтегральним поєднанням рівня нервово-психічної стійкості, самооцінку, відчуття своєї значущості для оточуючих, рівня конфліктності, досвід спілкування, моральної орієнтації, орієнтації на вимоги найближчого оточення (Маклаков, 2005)

Сутність кожного із зазначених вище понять розкривається через їхню структуру. В. Чернобровкіна описує такі складники психологічної резилієнс у дітей:

1. Базова позитивна життєва позиція: спокійно-позитивний емоційний фон життя; базове почуття безпеки та суб'єктивне благополуччя; позитивне мислення.

2. Оптимістична налаштованість, життєстійкість, самоефективність: оптимізм, здатність зберігати відчуття перспективи та надію; використання активних і продуктивних стратегій опанування; участь, контроль, прийняття ризику; самоефективність (як усвідомлення власної здатності впоратися зі складною ситуацією, довіра до себе, впевненість у собі).

3. Навички та якості, що допомагають розв'язанню проблем: інтелект, конструктивне мислення, інтелектуально-особистісний потенціал подолання; здатність знаходити альтернативи, різні варіанти розв'язання проблеми, гнучкість, креативність; здатність формувати план дій, наполегливість і поступовість в його реалізації.

4. Соціальні зв'язки, стосунки з оточенням, здатність надавати та отримувати допомогу: участь та почуття приналежності; здатність до підтримування стосунків, дружби, кооперації, солідарність; соціальна компетентність та просоціальна поведінка (відповідальність, емпатія і турбота, навички спілкування, почуття

гумору, легкість у спілкуванні з іншими людьми); здатність розуміти почуття інших людей.

5. Автономія, самостійність, самоконтроль: самостійність, певна незалежність у думках та вчинках; інтернальний локус контролю; здатність піклуватись про себе, розвинена ідентичність, здатність діяти незалежно; саморегуляція, самоактивація, самоконтроль; усвідомлення здатності контролювати результати своїх рішень.

6. Наявність прагнень та орієнтація на майбутнє: здорові очікування, планування, постановка завдань; спрямованість на діяльність, працелюбність і працездатність; успішність у навчанні та соціальній активності; спрямованість у майбутнє. (Чернобровкіна, 2017).

За Д. Романовською, важливим чинником розвитку емоційної стійкості в дітей молодшого шкільного і підліткового віку є зміст і рівень їхніх емоцій, почуттів та переживань під час напруженої ситуації. Компонентами емоційної стійкості авторка називає:

– мотиваційний – сила мотивів значною мірою визначає емоційну стійкість, тому змінюючи мотивацію, можна, відповідно, збільшити/зменшити емоційну стійкість;

– емоційний – досвід особистості, набутий у процесі подолання негативних впливів екстремальних ситуацій;

– вольовий – виражається у свідомій саморегуляції дій відповідно до ситуації; інтелектуальний – оцінювання і визначення умов ситуації, прогнозування її можливих змін, прийняття рішень про способи дій (Романовська, 2014).

Стресостійкість – це таке поєднання особистісних якостей людини, що дає їй змогу витримувати стресові ситуації, уникаючи негативних наслідків як для життєдіяльності, так і для оточення (Романовська, 2014).

У наукових дослідженнях стресостійкість розглядають як якість особистості, що складається з таких компонентів:

1) психофізіологічна якість – тип, властивість нервової системи;

2) мотивація – сила мотивів, яка значною мірою визначає емоційну стійкість;

3) емоційний – досвід особистості, накопичений під час подолання негативних впливів екстремальних ситуацій;

4) вольовий – свідомо саморегуляція дій відповідно до ситуації;

5) інформованість – професійна підготовленість і готовність особистості до виконання тих або інших завдань;

6) інтелектуальний – оцінювання і визначення умов ситуації, прогнозування її можливих змін, прийняття рішень про способи дій (Романовська, 2014).

Як бачимо із вищезазначеного, здатність особистості протистояти стресам, яким би терміном вона не позначалась, є інтегративною якістю особистості, що уміщує чималу кількість компонентів.

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 інстинктів, знань про стресори такого виду та способи їх нейтралізації, попереднього досвіду подолання стресових ситуацій).

На сьогоднішній день природа стресостійкості особистості розглядається в основному з позиції її інтегративності, однак недостатньо уваги приділено вивченню її як складової чи похідної більш широких і глибоких конструктів. Мало дослідженим залишається питання впливу світогляду особистості на рівень її стресостійкості. При цьому саме світовідчуття та світорозуміння позначається на оцінюванні ситуації та себе в ній і зумовлює емоційні переживання, викликає певні дії з приводу стресора. Зокрема, на стресостійкості особистості позначається її релігійний світогляд.

Мета статті: обґрунтувати роль релігійного світогляду школярів у забезпеченні їх стресостійкості.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Для з'ясування ролі релігійного світогляду школярів у забезпеченні їх стресостійкості ми провели емпіричне дослідження, у якому взяли участь 224 школярі чотирьох шкіл Закарпатської області (учні 4х, 6х, 8х і 10х класів). У дослідженні застосовувались такі методи: авторська анкета на виявлення стресових ситуацій школярів тест «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана в адаптації Н. А. Сироти, В. М. Ялтонського; методика «Людина під дощем»; методика «Не дайте людині упасти»; методика «Дерево» (в авторській модифікації); авторська анкета для виявлення релігійного світогляду школярів; авторська анкета на виявлення залучення школяра до релігійних громад як таких, що активно впливають на формування світогляду молоді. Для аналізу результатів застосовуваних методик використовувались методи математичної статистики: частотний аналіз та ϕ^* -критерій кутового перетворення Фішера.

На підґрунті отриманих емпіричних даних було виявлено, що стресовими для школярів можуть бути ситуації пов'язані з процесом навчання, із взаємодією з ровесниками/друзями, із родинними

стосунками, із позанавчальною діяльністю, з очікуваннями щодо себе та свого майбутнього. При цьому у родинних стосунках є більший спектр ситуацій, що можуть бути стресовими для школярів. Найчастіше школярі різного віку переживають стрес у ситуаціях, пов'язаних із процесом навчання та контролю знань (контрольні роботи, опитування на уроці, очікування екзаменування знань під час підсумкових атестацій та зовнішнього незалежного оцінювання). Однаковий тип / вид ситуацій може бути стресовим для школярів різного віку і викликати у них сильні переживання. Однак, різною є здатність поратися з ними, що значною мірою пов'язане із впливом такого соціального чинника, як релігійна громада.

За мірою вираженості релігійного світогляду та впливу релігійної громади на школярів, були виокремлені три групи учнів: 1) учні з вираженим релігійним світоглядом, які активно долучаються до життя релігійної громади (32% досліджуваних), 2) учні з елементами релігійного світогляду, певною мірою долучені до життя релігійної громади (48% досліджуваних), 3) учні з атеїстичним світоглядом, не залучені до життя і діяльності релігійної громади (20% досліджуваних).

За методикою «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана в адаптації Н. А. Сироти, В. М. Ялтонського було з'ясовано, що школярі першої групи істотно частіше, ніж інші, у стресових ситуаціях обирають копінг-стратегії, спрямовані на вирішення проблеми та на пошук соціальної підтримки, або ж поєднують обидві ці стратегії і не схильні віддавати перевагу стратегії уникання вирішення стресової ситуації (див. табл. 1).

Таблиця 1

Результати частотного аналізу відповідей респондентів
(за тестом «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана в адаптації
Н. А. Сироти, В. М. Ялтонського, N=224)

Групи досліджуваних	Частота домінування копінг-стратегій, f (відносна частота, %)		
	спрямованих на вирішення проблеми	спрямованих на пошук соціальної підтримки	спрямованих на уникання
Група 1	47 (65%)	53 (74%)	–
Група 2	33 (31%)	47 (43,5%)	28 (26%)
Група 3	21 (47%)	–	24 (53%)

Порівняння показників відносної частоти (%) показників вибору копінг-стратегій досліджуваними різних груп за допомогою критерію ϕ – кутового перетворення Фішера засвідчило, що у

досліджуваних першої групи істотно частіше, ніж у другій ($\varphi_{емп} = 3,05$; $p \leq 0,001$) та третій ($\varphi_{емп} = 1,9$; $p \leq 0,028$) групі домінує копінг-стратегія, спрямована на вирішення проблеми.

Також у першій групі істотно частіше, ніж у другій ($\varphi_{емп} = 3,15$; $p \leq 0,001$) домінує копінг-стратегія, спрямована на пошук соціальної підтримки. У третій групі, у порівнянні з другою, істотно частіше домінує копінг-стратегія уникання вирішення проблеми ($\varphi_{емп} = 2,02$; $p \leq 0,021$). За частотою домінування копінг-стратегій, спрямованих на вирішення проблеми друга та третя групи істотно не відрізняються ($\varphi_{емп} = 1,44$; $p \leq 0,075$).

За методикою «Людина під дощем» було виявлено (див. 2), що в учнів з вираженим релігійним світоглядом істотно частіше, ніж в інших, проявляється високий рівень здатності протистояти стресовим ситуаціям і не спостерігається зниженого рівня здатності протистояти стресовим ситуаціям.

Таблиця 2

Результати частотного аналізу відповідей респондентів
(за методикою «Людина під дощем», N=224)

Групи досліджуваних	Частота рівнів здатності долати несприятливі ситуації, f (відносна частота, %)		
	Високий рівень здатності протистояти стресовим ситуаціям	Середній рівень здатності протистояти стресовим ситуаціям	Знижений рівень здатності протистояти стресовим ситуаціям
Група 1	57 (79%)	15 (21%)	–
Група 2	39 (36,5%)	54 (50,5%)	14 (13%)
Група 3	12 (26,5%)	21 (47%)	12 (26,5%)

Порівняння показників відносної частоти (%) показників здатності протистояти стресовим ситуаціям у досліджуваних різних груп за допомогою критерію φ – кутового перетворення Фішера засвідчило, що в досліджуваних першої групи істотно частіше, ніж у другій ($\varphi_{емп} = 4,3$; $p \leq 0,001$) та третій ($\varphi_{емп} = 3,49$; $p \leq 0,001$) групі домінує високий рівень здатності протистояти стресовим ситуаціям. При цьому у першій групі не спостерігається зниженого рівня здатності протистояти стресовим ситуаціям.

За методикою «Не дайте людині упасти» було виявлено (див. табл. 3), що в учнів з релігійним світоглядом істотно частіше, ніж інших проявляється рішуча активна поведінка у стресових ситуаціях та позитивні передумови стресостійкості (комфортний стан, товариськість, готовність надавати та отримувати дружню підтримку, установка на подолання перешкод).

Таблиця 3

Результати частотного аналізу відповідей респондентів
(за методикою «Не дайте людині упасти», N=224)

Групи досліджуваних	Частота особливостей поведінки школярів, f (відносна частота, %)	
	Рішуча активність	Нерішучість, терплячість
Група 1	57 (79%)	15 (21%)
Група 2	59 (55%)	48 (45%)
Група 3	18 (40%)	27 (60%)

Як засвідчують дані табл. 3, у перших двох групах переважають показники рішучої активної поведінки у стресових ситуаціях. Порівняння показників відносної частоти (%) особливостей поведінки у стресових ситуаціях досліджуваних різних груп за допомогою критерію ϕ – кутового перетворення Фішера засвідчує, що у досліджуваних першої групи істотно частіше, ніж у другій ($\phi_{емп} = 2,95$; $p \leq 0,001$) та третій ($\phi_{емп} = 4,23$; $p \leq 0,001$) групі домінує рішуча активна поведінка.

За методикою «Дерево» було виявлено (див. табл. 4), що в учнів з релігійним світоглядом істотно частіше, ніж інших проявляються позитивні передумови стресостійкості (комфортний стан, товариськість, готовність надавати та отримувати дружню підтримку, установка на подолання перешкод).

Таблиця 4

Результати частотного аналізу відповідей респондентів
(за методикою «Дерево», N=224)

Групи досліджуваних	Частота діагностування видів передумов стресостійкості, f (відносна частота, %)		
	Позитивні передумови стресостійкості	Хороші передумови стресостійкості	Передумови зниження стресостійкості
Група 1	63 (87,5%)	9 (12,5%)	–
Група 2	38 (35,5%)	54 (50,5%)	15 (14%)
Група 3	16 (35,5%)	13 (29%)	16 (35,5%)

Порівняння показників відносної частоти (%) діагностування видів передумов стресостійкості досліджуваних різних груп за допомогою критерію ϕ – кутового перетворення Фішера засвідчило, що у досліджуваних першої групи істотно частіше, ніж у другій ($\phi_{емп} = 5,55$; $p \leq 0,001$) та третій ($\phi_{емп} = 4,07$; $p \leq 0,001$) групі домінують позитивні передумови стресостійкості; за частотою діагностування хороших передумов стресостійкості та передумов зниження стресостійкості друга та третя підгрупи істотно не відрізняються ($\phi_{емп} = 1,44$ та $\phi_{емп} = 1,42$ відповідно, що свідчить про $p > 0,05$).

Висновки. Отримані результати стали підґрунтям для висновку про важливу роль релігійного світогляду в забезпечення стресостійкості школярів. Зокрема, релігійний світогляд сприяє: вибору в стресових ситуаціях копінг-стратегій, спрямованих на вирішення проблеми та на пошук соціальної підтримки, або ж їх поєднання; прояву високого рівня здатності протистояти стресовим ситуаціям; прояву рішучої активної поведінки у стресових ситуаціях; розвитку позитивних передумов стресостійкості (комфортного стану, товарищескості, готовності надавати та отримувати дружню підтримку, установці на подолання перешкод). **Перспективами** подальших досліджень убачаємо у розробленні психолого-педагогічного супроводу з розвитку релігійного світогляду школярів та їхньої стресостійкості.

Список використаної літератури:

1. Маклаков А. Г. Общая психология: учеб. для вузов. Санкт-Петербург: Питер, 2005. С. 466.
2. 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.
3. Романовська Д. Д. Профілактика та корекція посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти: навч. посібник. Чернівці: Технодрук, 2014. 133 с.

References:

1. Maklakov A. H. (2005) Obshchaia psykholohyia: ucheb. dlia vuzov. Sankt-Peterburg: Pyter. S. 466. [in Russian]
2. Pidhotovka vchyteliv do rozvytku zhytтиestіikosti/stresostiikosti u ditei v osvіtnikh 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]
3. Romanovska D. D. (2014) Profilaktyka ta korektsiia posttravmatychnykh stresovykh rozladiv: psykholohichni aspekty: navch. posibnyk. Chernivtsi: Tekhnodruk. 133 s. [in Ukrainian]

В.В. Иванцаньч

Роль релігійного мировоззрення школьників в забезпеченні їх стрессоустойчивости

В статті обговорюється проблема важности розвитку стрессоустойчивости школьної молодіжї. Раскрывається суцність стрессоустойчивости личности и ее основные факторы. Описується исследование роли релігійного мировоззрення в стрессоустойчивости школьників, связанных с процессом обучения и контроля знаний. Установлено, что одинаковый тип / вид ситуаций может быть стрессовым

для школьников разного возраста и вызвать сильные переживания. По мере выраженности религиозного мировоззрения и влияния религиозной общины на школьников выделены три группы учащихся: с выраженным религиозным мировоззрением, которые активно приобщаются к жизни религиозной общины; с элементами религиозного мировоззрения, в определенной степени приобщены к жизни религиозной общины; с атеистическим мировоззрением, не вовлечены в жизнь и деятельности религиозной общины. Сделан вывод о том, что религиозное мировоззрение способствует выбору копинг-стратегий, направленных на решение проблемы и поиск социальной поддержки, проявлению высокого уровня способности противостоять стрессовым ситуациям, решимого активного поведения в стрессовых ситуациях, развитию позитивных предпосылок стрессоустойчивости школьников.

Ключевые слова: *стрессоустойчивость, религиозное мировоззрение, школьники, исследование религиозного мировоззрения, исследование стрессоустойчивости школьников..*

V.V. Ivancanych

Conceptualization The role of students' religious worldview in ensuring their stress resistance

The article discusses the importance of developing stress resistance of schoolchildren. The essence of personality stress and its main factors is revealed. A study of the role of religious worldview in stress resistance of schoolchildren is described. It has been established that the same type / type of situations can be stressful for students of different ages and cause them strong feelings. According to the degree of expression of the religious worldview and the influence of the religious community on schoolchildren, three groups of students have been identified: with a pronounced religious worldview, who are actively involved in the life of the religious community; with elements of religious worldview, to some extent involved in the life of the religious community; with an atheistic worldview, not involved in the life and work of the religious community.

It is concluded that the religious worldview promotes the choice of coping strategies aimed at solving the problem and seeking social support, or a combination of them, the manifestation of a high level of ability to withstand stressful situations, decisive active behavior in stressful situations, development of positive prerequisites for stress resistance of students.

Key words: *stress resistance, religious worldview, students, research of religious worldview, study of stress resistance of schoolchildren..*