ISSN 2414-0023 (Print)
ISSN 2414-004X (Online)
DOI (Issue): https://doi.org/10.31108/1.2018.7.17
PSYCHOLOGICAL JOURNAL
№ 7 (17) 2018

ПСИХОЛОГІЧНІ КОМПОНЕНТИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ДИТИНИ-СИРОТИ

УДК: 159.922.7

Стельмащук Христина Романівна

Асистент кафедри психології Львівського національного університету імені Івана Франка, м. Львів (Україна)

ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-1686-7031

Анотація. *У статті подається теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми стресостійкості та її компонентів. Виділено психологічні компоненти стресостійкості дітей-сиріт: психофізіологічний, когнітивно-рефлексивний, емоційно-вольовий, мотиваційно-ціннісний і комунікативний. Наведено характеристику кожного із них. Зроблено акцент на тому, що стресостійкість – це не просто сума компонентів, а інтегральне утворення. Адже, основа складових структурних компонентів стресостійкості у конкретної людини не може бути однакова, неможливо бути стійким до всього. Вказано, що підвищення рівня стресостійкості дитини-сироти передбачає зниження впливу стресових факторів, з одного боку, і розвиток вищеназваних компонентів стресостійкості, з іншого боку. Описано напрями, у яких повинна здійснюватись психолого-педагогічна робота щодо підвищення стресостійкості дітей-сиріт.*

Ключові слова: *стрес, стресостійкість, компоненти стресостійкості, дитина-сирота.*

Постановка проблеми. Незважаючи на те, що вивчення стресу та стресостійкості набуло широкої популярності, однак, дослідження стресостійкості дітей-сиріт є досить фрагментарним. Хоча, ця група досліджуваних, зазнає більшого стресу і потребує детальнішої уваги дослідників. Адже, втрата батьків є глибоким емоційним потрясінням, яке часто тягне за собою зміну звичного устрою життя: переміщення в інтернатні заклади, зміну найближчого соціального оточення, одночасно з цим їх стан ускладнюється соціально-економічною ситуацією, процесами соціалізації (неадекватні виховні дії зі сторони опікунів та вчителів, перевантаження в навчальному процесі, високоінформативні психотравмуючі телевізійні й комп'ютерні технології та інше). Безумовно, вищезгадані умови є стресовими

© Стельмащук Х. Р.

DOI (Article): https://doi.org/10.31108/1.2018.7.17.9

ISSN 2414-0023 (Print)
ISSN 2414-004X (Online)
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ імені Г.С. Костюка
PSYCHOLOGICAL JOURNAL
DOI (Issue): https://doi.org/10.31108/1.2018.7.17
№ 7 (17) 2018

факторами, які можуть негативно впливати на психологічне здоров'я та благополуччя дітей.

Виходячи з цього, актуальним є вивчення структури стресостійкості, її компонентів, що в перспективі відкриють шлях щодо підвищення стресостійкості дитини-сироти. А це допоможе дитині швидко адаптуватися, долати численні життєві труднощі, відповідати всім вимогам сучасного життя....

Мета статті полягає у визначенні структурних компонентів стресостійкості дитини-сироти.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Розуміння психологічного змісту стресостійкості базується на понятійному апараті психологічних досліджень особистості в екстремальних умовах, стратегіях долання стресу, механізмах захисту і протидії стресогенним факторам, об'єктивним і суб'єктивним детермінантам та характеристикам сприйняття стресогенних факторів (Л. Аболін, Ю. Александровський, Г. Балл, В. Бодров, О. Бондаренко, Л. Дика, В. Клименко, Р. Лазарус, О. Лактіонов, Г. Ложкін, А. Маклаков, Н. Максимова, О. Малхазов, В. Маріщук, М. Савчин, О. Самойлов, О. Санникова, Н. Тарабріна, С. Фолкман, О. Чебикін, Т. Яценко).

Стресостійкість у психологічній літературі представлена в рамках теорій особистості (Г. Олпорт, Г. Айзенк, Р. Кеттел, К. Роджерс та ін.), теорії мотивації досягнення (Д. Макклеланд), теорії гомеостазу (У. Кеннон) і стресу (Г. Сельє), теорії адаптаційно-трофічного значення симпатичної нервової системи (Л. Орбелі), теорії темпераменту і властивостей нервової системи (І.Павлов, В. Небиліцин і ін.) теорії надійності діяльності (Б. Ломов та ін.), теорії інтегральної індивідуальності (В. Мерлін), концепції професійної самосвідомості (Л. Мітіна). В. Петровский стресостійкість пов'язував з над ситуативною активністю; В. Ротенберг, В. Аршавский – із пошуковою активністю; С. Карвер, М. Шаєр, А. Антоновськийіз опірністю; Ф. Василюк, В. Кабрін – творчою поведінкою, що не прив'язана до біологічних факторів; С. Кобаса, М. Пучетті, С. Мадді – витривалістю (життєстійкістю).

Що стосується структурно-функціонального аналізу стресостійкості виділені наступні підходи: *системний* (Б. Ананьєв, А. Карпов, А. Ковальов, Б. Ломов, К. Платонов, М. Роговин, В. Шадриков); *проблемно-орієнтований* (С. Олдвін, Т. Ревенсон); *процесуальний* (Л. Дика, А. Леонова, В. Марищук, В. Медведєв, А. Прохоров, Л. Чайнова та ін.); *ресурсний* (К. Абульханова-Славська, В. Бодров, В. Медведєв, В. Мільман).

Виклад основного матеріалу. Життєва ситуація дітей-сиріт: втрата сім'ї, різноманітний, далеко не позитивний особистісний досвід, постійна напруга і очікування повторення ситуації, фрустрація, апатія, що веде до внутрішньо особистісних і міжособових конфліктів, до соціальної дезадаптації і психічних розладів, підкреслює особливу гостроту та ак-

© Стельмащук Х. Р.

DOI (Article): https://doi.org/10.31108/1.2018.7.17.9

ISSN 2414-0023 (Print)
ISSN 2414-004X (Online)
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ імені Г.С. Костюка
PSYCHOLOGICAL JOURNAL
DOI (Issue): https://doi.org/10.31108/1.2018.7.17
№ 7 (17) 2018

туальність стресу у дітей-сиріт. До того ж, саме сирітство – це уже стрес. Оскільки, причини стресу залежить не тільки від самої ситуації в якій опинилась дитина-сирота, але й від індивідуальних властивостей особистості, її життєвого досвіду, здатності оцінювати ситуацію, впевненості у собі, вікової готовності до вирішення тих чи інших завдань. У зв'язку із цим, надалі детального розгляду та аналізу потребує феномен стресостійкості дітей-сиріт та його структура.

Огляд наукової літератури дозволив виявити, що дослідники в аналізі феномену «стресостійкість» роблять акценти на різних його характеристиках. Одні розуміють стресостійкість – як властивість, якість особистості, інші наголошують на здатності особистості до контролю, самоконтролю та адекватного реагування в умовах стресової ситуації, або взагалі розглядають стресостійкість через призму адаптації.

Найбільш повне і всебічне трактування пропонує В. Крайнюк: «Стресостійкість – це структурно-функціональна, динамічна, інтегративна властивість особистості – результат трансактного процесу зіткнення індивіда зі стресогенним фактором, що включає процес саморегуляції, когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації та вимоги до особистості. Адекватність оцінки ситуації та власних ресурсів визначає інтенсивність реакцій, спрямованих нею на зміну компонентів стресової ситуації, зміну когнітивної репрезентації, ставлення, мотиваційної, вольової орієнтації, копінгової поведінки, які здійснюються через провідну її функцію – когнітивно-феноменологічної перспективи та функції її окремих структурних компонентів, що зумовлюють рівень стресостійкості підчас і після травматичних подій» [9, с. 179].

М. Секач, Г. Михайлов, О. Привалова, В. Долгова розуміють стресостійкість як динамічну структуру, основними компонентами якої є: *емоційний,* нагромаджений в процесі подолання складних ситуацій і проявляється у впевненості, в почутті наснаги та задоволення від виконаного завдання; *вольовий*– виражається в самовладанні, самоконтролі, свідомій саморегуляції дій, приведенні їх у відповідність до вимог ситуації. Окрім того, вольовий компонент виконує контрольно-оцінну функцію збереження і відновлення та доцільної регуляції діяльності; *інтелектуальний* – відображає розумову працездатність, стиль мислення [5,11,17].

В свою чергу, Ю. Гур'янов, С. Козлов, В. Власов, виділяють такі структурні компоненти стресостійкості: *фізіологічний компонент* – визначає запас енергетичних можливостей організму; *операційний (моторний)*, об'єднує і забезпечує володіння способами і прийомами діяльності, необхідними навичками і вміннями та ін.; *комунікативний компонент*, що характеризує соціально-психологічний аспект діяльності особистості, стан готовності до взаємодії; *мотиваційний* – відображає

© Стельмащук Х. Р.

DOI (Article): https://doi.org/10.31108/1.2018.7.17.9

ISSN 2414-0023 (Print)
ISSN 2414-004X (Online)
DOI (Issue): https://doi.org/10.31108/1.2018.7.17

спрямованість особистості на виконання поставленого завдання, він представлений проявом різних мотиваційних тенденцій, що виконують спонукальну, змістово-творчу і регулятивну функцію; *пізнавальний*, характеризує ступінь усвідомлення і розуміння певного завдання, і забезпечує функцію створення, структурування, поточний аналіз та прогнозування динаміки ситуацій [2,7].

О. Поліщук узагальнюючи погляди Л. А. Китаєва-Смика, В. Г. Самохвалова, І. Б. Заболотського, В. М. Корольчука, В. М. Крайнюк, констатує, що стресостійкість є індивідуальною здатністю організму зберігати нормальну працездатність під час дії стресора та виокремлює 3-и психологічні компоненти стресостійкості:

1. *Соціальний,* який є первинним базисом розвитку внутрішньої впевненості людини у власних силах (за умови віри у підтримку інших людей). Це співзвучно з тезою Л. С. Виготського про те, що будь-яка психічна функція з'являється двічі: спочатку на зовнішньому, потім на внутрішньому плані.

2. *Поведінковий*– сукупність набутих у процесі виховання форм поведінки, спрямованих на мобілізацію захисних сил з метою подолання стресу.

3. *Особистісний*увібрав і узагальнив у своїй структурі всі особливості людської психіки. О. Поліщук припускає, що міра стресостійкості особистості певним чином обумовлена саме сформованими у неї рисами [14].

Незважаючи на відмінність точок зору, щодо компонентів та їх ієрархії, більшість авторів єдині в думці, що *стресостійкість– це не просто сума компонентів, а інтегральне утворення.* Адже, основа складових структурних компонентів стресостійкості у конкретної людини не може бути однакова, неможливо бути стійким до всього. Стресостійкість – це не стійкість взагалі. Показником стресостійкості є варіативність, яку А. Анцупов і Є. Зеліченок розглядають як гнучкість, швидкість пристосування до постійно мінливих умов життєдіяльності, високу мобільність психіки при переході від одного завдання до іншого [1, 6].

Тобто, *структура стресостійкості є динамічною*, залежно від характеру діяльності, структурні компоненти, займають у ній різні «рангові місця», при цьому «питома вага» складових компонентів не завжди однакова, вони знаходяться в певному взаємозв'язку, де можлива компенсація одних за рахунок інших. Стресостійкість перебуває у взаємодії з усіма структурними компонентами психіки як під час, так і після дії стресогенних факторів.

На основі детального вивченнянаукових досліджень (Н. Авдєєва, Г. Бевз, Л. Волинець, Л. Галігузова, Я. Гошовський, Т. Гуськова, І. Дубровіна, М. Лісіна, С. Мєщєрякова, В. Мухіна, А. Прихожан, А. Рузська, Є. Смірнова,Є. Стребєлєва, Н. Толстих та ін.) присвячених психології дітей-сиріт, аналізу їх життєвої ситуації та враховуючи специфіку стресогенних факторів, виділено такі психо-

© Стельмащук Х. Р.

DOI (Article): https://doi.org/10.31108/1.2018.7.17.9

ISSN 2414-0023 (Print)
ISSN 2414-004X (Online)
DOI (Issue): https://doi.org/10.31108/1.2018.7.17

логічні компоненти стресостійкості дітей-сиріт: психофізіологічний, когнітивно-рефлексивний, емоційно-вольовий, мотиваційно-ціннісний і комунікативний та представлено на Рис. 1.

Рис.1. Психологічні компоненти стресостійкості дітей-сиріт

Першим компонентом стресостійкості у дітей-сиріт є ***психофізіологічний компонент,*** який інформує про запас енергетичних можливостей організму; тип та властивості центральної нервової системи, він є вродженим. Тому, цей компонент на Рис.1. поданий дещо окремо від інших, оскільки він є базовим і створює фон для функціонування інших компонентів.

«Сила-слабкість» нервової системи в дітей своєрідно проявляється в умовах інтернатного закладу. Як свідчать дослідження, наукові спостереження, представники сильного типу досить енергійні й активні, впевнені в своїх силах, що дозволяє їм справлятися з різноманітними завданнями і порівняно легко витримувати значні нервово-психічні навантаження. З іншого боку, активність і енергійність можуть призводити до виникнення проблем в поведінці, особливо в підлітковому віці, а впевненість перерости в самовпевненість.

Діти-сироти із слабким типом нервової системи мають тенденцію до більшої стомлюваності, невпевненості в собі, зайвої рефлексії, зосередженості на своїх недоліках, переважно зниженому настрої, частих проявах тривожності. Всі ці показники свідчать про низьку стресостійкість. Разом з тим «слабкість» має і переваги: велика чутливість, невпевненість і тривожність можуть бути стимуляторами діяльності. Ці діти можуть успішно навчатися. Результати досліджень А. Ольшаннікової та

© Стельмащук Х. Р.

DOI (Article): https://doi.org/10.31108/1.2018.7.17.9

ISSN 2414-0023 (Print)
ISSN 2414-004X (Online)
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ імені Г.С. Костюка
PSYCHOLOGICAL JOURNAL
DOI (Issue): https://doi.org/10.31108/1.2018.7.17
№ 7 (17) 2018

І. Пацявічуса показали, що люди зі слабким типом нервової системи мають переваги в саморегуляції поведінки, а також в деяких видах спілкування (з друзями і близькими) [12].

К. Гуревич та Е. Борисов показали, що в умовах стресової ситуації діти з рухливістю нервових процесів відрізняються високою працездатністю. Інертність, в свою чергу, є індикатором низької стресостійкості [4].

На думку Я. Рейковского порушення врівноваженості нервових процесів супроводжується зниженням стресостійкості [15]. Отож, можна припускати, що у сиріт з переважанням в нервовій системі збудливих процесів над гальмівними, в стресових ситуаціях найчастіше спостерігається сильне хвилювання, яке призводить до дезорганізації поведінки, швидкої зміни емоційних станів, нестійкості уваги, помилок, незібраності, ослабленості процесів пам'яті (запам'ятовування, впізнавання, збереження, відтворення, забування). Все це свідчить про наявність дистресу у таких дітей.

До складу психофізіологічного компоненту відносимо: силу/слабкість нервової системи, збудливість/гальмування нервових процесів, урівноваженість нервових процесів, функціональну готовність до виконання дій; керування психоемоційним станом відповідно до умов та ін.

Когнітивно-рефлексивний компонент передбачає вміння здійснювати самоаналіз, усвідомлювати позитивні й негативні аспекти власної діяльності, самокорекцію поведінки у стресових ситуаціях, оцінку та самооцінку особистісних якостей.

Високий рівень рефлексії дозволяє дитині визначити існуючі труднощі в діяльності, свої слабкі і сильні сторони, побачити шляхи подолання виникаючих проблем. Низький рівень рефлексії ускладнює як постановку реальних цілей, так і пошук шляхів їх досягнення, призводить до неадекватних реакцій на події, що відбуваються.

Рефлексія проявляється в осмисленні і переживанні людиною своєї окремої дії чи вчинку, що не можливо, без включення самооцінки. І. Кон вважає, що самооцінка «є спільним знаменником, підсумковим виміром «Я», що виражає міру прийняття чи неприйняття індивідом самого себе, позитивне або негативне ставлення до самого себе» [8, с. 38].

Неадекватна самооцінка, на думку багатьох дослідників, пов'язана з низьким рівнем рефлексії, який перешкоджає розвитку самосвідомості, процесу пізнання власної особистості, своїх слабких і сильних сторін, своєї поведінки в різних життєвих ситуаціях. Низький рівень рефлексії блокує потребу в самоаналізі, в результаті діти-сироти не помічають невдачі в діяльності чи в спілкуванні, що дозволяє їм підтримувати самоповагу, оберігаючи себе від стресу, але не вирішувати існуючі проблеми.

Адекватна самооцінка дозволяє дитині-сироті максимально використовувати наявні у

© Стельмащук Х. Р.

DOI (Article): https://doi.org/10.31108/1.2018.7.17.9

ISSN 2414-0023 (Print)
ISSN 2414-004X (Online)
DOI (Issue): https://doi.org/10.31108/1.2018.7.17

неї можливості, повністю розкрити свій потенціал. Адекватна самооцінка і стійкі пізнавальні інтереси сприяють саморегуляції, підвищують стійкість до стресів. Таким чином, розвиток рефлексії, формування адекватної самооцінки підвищують стійкість до стресів дітей-сиріт.

До когнітивно-рефлексивного компоненту стресостійкості відносимо: уміння здійснювати самоаналіз, об'єктивну самооцінку, самоставлення, самокорекцію, самоповагу, аутосимпатію, самоприйняття, самозвинувачення, самоінтерес.

Емоційно-вольовий компонент полягає у здатності долати емоційну напругу, виважено ставитись до переживань, тривоги не подавляючи чи спотворюючи їх. Цей компонент виділено, спираючись на дослідження А. Лактіонової і К. Пижова, які відзначають, що адаптація до нової життєвої ситуації викликає у багатьох дітей підвищену тривожність, а часто і появу страхів [10, 13]. У процесі регуляції поведінки і діяльності, емоції і воля можуть виступати в різних співвідношеннях. Емоції (страх, фрустрація), що виникають в стресових ситуаціях можуть мати дезорганізуючий чи демобілізуючий вплив, тоді як воля, а точніше «сила волі», виступає в якості регулятора, компенсуючи негативні наслідки емоцій. В інших випадках емоції, навпаки, стимулюють діяльність (наснагу, радість, а в ряді випадків злість), і тоді вольове зусилля не обов'язкове. З цієї точки зору К. Платонов припускав, що вирішальною є не сама по собі величина емоційної збудливості, а міра її негативного впливу на діяльність людини. Баланс емоційного і вольового компонентів психіки при домінуванні волі над емоціями визначає ступінь самоконтролю.

Втрата емоційного контролю веде до формування психологічної залежності дитини-сироти від ситуації і обмежує її можливості в подоланні стресу. Афективні реакції, демонстровані дітьми, свідчать про те, що вони не можуть знайти адекватний вихід із ситуації. Виходячи з сказаного стресостійкість дитини-сироти залежить від саморегуляції, заснованої на знаннях природи емоційних станів, способів регуляції несприятливих станів та вміння відновлювати психофізіологічні ресурси.

До складових емоційно-вольового компоненту відносимо: загальну та шкільну тривожність, переживання соціального стресу, фрустрацію потреби в досягненні успіху, страх самовираження, страх ситуації перевірки знань, страх не відповідати очікуванням оточуючих, низьку фізіологічну опірність стресу, проблеми і страхи у стосунках з вчителями, вербальну і фізичну агресію, роздратування, негативізм, образу, підозріливість, напруженість, підвищену чутливість, низьку емоційну стійкість, самоконтроль, саморегуляцію, цілеспрямованість, самостійність, терплячість, витримку, сміливість, наполегливість, рішучість.

© Стельмащук Х. Р.

DOI (Article): https://doi.org/10.31108/1.2018.7.17.9

ISSN 2414-0023 (Print)
ISSN 2414-004X (Online)
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ імені Г.С. Костюка
PSYCHOLOGICAL JOURNAL
DOI (Issue): https://doi.org/10.31108/1.2018.7.17
№ 7 (17) 2018

Не менш важливе значення, в системі компонентів стресостійкості вихованців інтернату має ***мотиваційно-ціннісний компонент.*** Виділення мотиваційної складової також не є випадковим.

Мотиваційний компонент стресостійкості дитини-сироти проявляється в мотивах дій в стресовій ситуації.

С. Шапкін показує, що провідна роль активності суб'єкта, обумовлена, перш за все, структурою мотивації, вона задає спрямованість та інтенсивність адаптаційних процесів. Таким чином, розвиток внутрішньої мотивації підвищує стійкість до стресу дитини-сироти, знижує стресовий вплив зумовлений умовами інтернатного закладу, навчальною діяльністю та соціальною ізоляцією. Переважання в структурі мотивації зовнішніх мотивів знижує стійкість до стресу: в стресових ситуаціях такі діти-сироти можуть обирати стратегію свідомого відходу від проблем, на основі мотивів уникнення невдачі. Така мотиваційна структура буде, з одного боку, сприяти зниженню кількості стресових ситуацій за рахунок свідомого відходу від їх вирішення, але, з іншого боку, перешкоджати розвитку (формуванню) якостей, які допомагають долати труднощі, в тому числі, сприятимуть стресостійкості.

Власне, мотиваційні процеси належать до розряду регулятивних компонентів, що ініціюють поведінковий акт і надають йому внутрішньо суб'єктивного забарвлення.

С. Гані і А. Рудаков провідним компонентом стресостійкості вважають саме мотиваційний компонент, відзначаючи при цьому зв'язок між навчальною мотивацією та успіхами в навчальній діяльності [3, 16]. Мотиваційний компонент представлений проявом різних мотиваційних тенденцій, що виконують спонукальну, змістотворчу і регулятивну функцію, відображає спрямованість особистості на виконання поставленого завдання.

До мотиваційно-ціннісного компоненту були включені: мотиви (обов'язку і відповідальності, самовизначення і самовдосконалення; благополуччя, афіліації, престижу, досягнення успіху, уникнення невдачі, навчально-пізнавальні, комунікативні, творчої самореалізації) та цінності (фінансові, соціальні, духовні, фізичні, інтелектуальні).

Для цього дослідження важливим є виділення ***комунікативного компоненту*** стресостійкості, який характеризує соціально-психологічний аспект різносторонніх зв'язків особистості, стан готовності до взаємодії, до адаптації в новому колективі.

У сиріт він проявляється через вміння будувати міжособові стосунки; можливість відкритої комунікації, вільного спілкування, соціальної згуртованості.

В своїх наукових дослідженнях Г. Андреєва, Л. Петровська, Є. Руденський наголошують, що розвиток особистості не можливий без побудови якісного процесу спілкування, оскільки саме в процесі міжособової комунікації відбувається не лише обмін певною ін-

© Стельмащук Х. Р.

DOI (Article): https://doi.org/10.31108/1.2018.7.17.9

ISSN 2414-0023 (Print)
ISSN 2414-004X (Online)
DOI (Issue): https://doi.org/10.31108/1.2018.7.17

формацією, а й реалізація особистістю своєї суб'єктності, яка в свою чергу, пов'язана з наявністю у неї необхідного рівня комунікативної компетентності, досвіду рольової самоорганізації. Розвиток емпатії, терпимості до чужої думки, підвищують стійкість до стресів. А. Захаров відзначав, що психогенні зміни є наслідком невдалого і драматично пережитого досвіду міжособових стосунків.

Складовими комунікативного компоненту можуть бути: наявність комунікативних здібностей, навичок і вмінь, прийомів та засобів розв'язування комунікативних задач; соціальна спрямованість; дружелюбність; товариськість; терпимість; довірливість; соціально-психологічна адаптація.

Отож, підвищення рівня стресостійкості дитини-сироти передбачає зниження впливу стресових факторів, з одного боку, і розвиток вищеназваних компонентів стресостійкості, з іншого боку. Це може забезпечити кваліфікована допомога психологів, соціальних працівників, вихователів та педагогів, спрямована в таких напрямах (див. Таб.1.)

Таблиця 1.

Напрями роботи, щодо підвищення стресостійкості дітей-сиріт

Компоненти стресостійкості	**Напрями, у яких повинна здійснюватись психолого-педагогічна робота щодо підвищення стресостійкості дітей-сиріт**
Когнітивно-рефлексивний компонент.	1.Розвиток у дитини-сироти здатності до цілеспрямованого самоспостереження; 2. Формування здатності до аналізу причин і умов виникнення різних психічних станів, їх впливу на діяльність і здоров'я. 3. Підвищення пізнавальної компетентності дитини-сироти, зокрема з проблем стресу і стресостійкості. 4.Усвідомлення дітьми-сиротами стереотипу своєї поведінки в стресових ситуаціях, програмування нової поведінки (долаючої). 5.Усвідомлення кожною дитиною-сиротою вимог, які висуваються до неї та можливостей для їх виконання. 6.Формування адекватної самооцінки та позитивного самоставлення. 7.Усвідомлення дитиною-сиротою своїх власних (наявних) переваг і недоліків, рис характеру та тих, які вона хоче мати. («Я»-реальне та «Я»-ідеальне) 8.Формування оптимістичного мислення.
Емоційно-вольовий компонент.	1.Робота із емоційними станами дитини-сироти: усвідомлення природи емоцій, розпізнавання емоцій. 2.Формування вміння проявляти емоції відповідно до ситуації та розрізняти емоційні стани інших людей за їх проявами. 3.Ознайомлення із адекватними формами реагування у стресових ситуаціях 4.Навчання способів саморегуляції емоційних станів.
Мотиваційно-ціннісний компонент.	1.Спрямованість на досягнення успіху, позитивних результатів, реалізації творчого потенціалу тощо. 2.Ознайомлення із правильною постановкою завдань, цілей, вираженою в конкретній, а не абстрактній формі. 3.Формування пізнавальної мотивації, інтересу до навчання. 4.Емоційна підтримка в разі самостійних спроб дитини-сироти вирішити важку ситуацію/ завдання, віра в її здатність досягти поставленої мети, в її можливості. Надання допомоги при необхідності. 5.Розвиток творчої активності учнів. 6.Формування уявлень про цінності життя (соціальні, сімейні, духовні та інші)
Комунікативний компонент.	1.Формування комунікативної культури та навичок конструктивного спілкування. 2.Робота над словниковим запасом дитини. 3.Розвиток емпатії у дітей-сиріт. 4.Розвиток терпимості у дітей-сиріт. до інших. 5.Створення позитивного клімату та атмосфери безпеки в місцях перебування дитини-сироти. 6.Формування в дітей здатності до аргументованого відстоювання своєї позиції. 7.Увага вихователя, педагога до інтересів та захоплень дітей; всіляка підтримка позитивної міжособистісної взаємодії, дружби, товаришування.

DOI (Article): https://doi.org/10.31108/1.2018.7.17.9

© Стельмащук Х. Р.

ISSN 2414-0023 (Print)
ISSN 2414-004X (Online)
DOI (Issue): https://doi.org/10.31108/1.2018.7.17

Висновки. Стресостійкість дитини-сироти – це структурно-функціональна, динамічна, інтегративна властивість особистості, яка характеризує її здатність протистояти стресогенним факторам, зберігаючи при цьому високу ефективність діяльності і здоровий емоційний тонус. Виявлено, що стресостійкість має багатокомпонентну структуру та характеризується різним ступенем їх вираженості. Психологічними компонентами стресостійкості дитини-сироти, що виховується в закладах інтернатного типу виділено психофізіологічний, когнітивно-рефлексивний, емоційно-вольовий, мотиваційно-ціннісний та комунікативний.

В першу чергу, така робота повинна бути націлена на зміни емоційного стану дитини-сироти, на нейтралізацію негативних станів, подолання напруги, невпевненості в своїх силах, підвищеної тривожності, а також негативних форм поведінки, агресії. Одним із головних завдань при такій роботі є опора на ресурси особистості. Адже, вихователь, педагог чи психолог має допомогти дитині почувати емоційну стабільність і показати можливість контролю над емоціями. Для цього всі неусвідомлювані чи витіснені емоції і почуття мають проживатися і аналізуватись разом з дитиною.

Перспективи подальших досліджень. В майбутньому увагу можна сконцентрувати на дослідженні ресурсів стресостійкості дітей-сиріт; стресостійкості дітей-сиріт в період адаптації до умов прийомної сім'ї; дослідженні емоційної сфери всиновлених сиріт.

Перелік використаних джерел:

1. *Анцупов А. Я.* Конфликтология [учебник для вузов] / А.Я. Анцупов, А.И. Шипилов – М.: ЮНИТИ, 2000. – 551 с.
2. *Власов В. Ф.* Психологические условия повышения эффективности процесса формирования эмоционально-волевой устойчивости у воинов средствами физической подготовки: Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.05 / Власов Владимир Федорович ; Военно-политическая академияим. В.И.Ленина. – М., 1990. – 21 с.
3. *Гани С. В.* Развитие мотивации в младшем школьном возрасте: дис. канд. психол. наук: 19.00.13. / Гани Светлана Вячеславовна– М., 2009. – 199 с.
4. *Гуревич К. М.* Психологическая діагностика детей и подростков / Под ред. К.М. Гуревича, Е.М. Борисова. – М.: Международная педагогическая академия, 1995. – 360 с.
5. *Долгова В. И.* Формирование эмоциональной устойчивости личности: [монография.] / В.И. Долгова, Я.В. Латюшин, А.А. Например ов. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2002. – 167 с.
6. *Зеличенок Е. В.* Формирование стрессовоустойчивости учащихся в процессе занятий вокально-хоровой деятельностью (на матери але обучения в педагогических вузах): автореф дис. канд. пед. наук: 13.00.08/ Е. В. Зеличенок. – Москва, 2012. – 24 с.
7. *Козлов С. А.* Психологическая устойчивостью ператоров РЛС и пути ее формирования в процес се специальной подготовки: дис. . канд. психол. наук: 19.00.03 / Козлов Сергей Александрович – Тверь, 1995 – 177 с.
8. *Кон И. С.* Открытие «Я». /И.С. Кон. –М.: Политиздат, 1978. – 367 с.
9. *Крайнюк В. М.* Аналіз зумовленості стресостійкості її

© Стельмащук Х. Р.

DOI (Article): https://doi.org/10.31108/1.2018.7.17.9

первинними характеристиками / В. М. Крайнюк ; за ред. акад. С. Д. Максименка // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К. : Логос, 2007. – Т.7, вип.10. – С. 178–183.

10. *Лактионова А. И.* Взаимосвязь жизнеспособности и социальной адаптации подростков: дис. . канд. психол. наук: 19.00.13 / Лактионова, Анна Игоревна – Москва, 2010 – 183 с.

11. *Михайлов Г. С.* О роли психической устойчивости в работе менеджера / Г. С. Михайлов, М. Ф Секач, О. Д. Привалова // Журнал прикладной психологии. – 2003. – № 3. – С. 2-7

12. *Ольшанникова А. Е.* Роль индивидуально-типичных характеристик эмоциональности в саморегуляции деятельности / А.Е. Ольшанникова, И.В. Пацявичус // «Психологический журнал» – 1981. –Т.2., №1. – С. 70-81

13. *Пыжова К. В.* Психологические особенности подростков с коммуникативными трудностями в общении: дисс. канд. психол. наук: 19.00.13 / Пыжова Клавдия Валентиновна. – Ростов-на-Дону, 2009. – 215 с.

14. *Поліщук О.* Психологічні компоненти стресостійкості особистості / О. Поліщук [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://oldconf.neasmo.org.ua/node/1348

15. *Рейковский Я.* Экспериментальная психология эмоций / Я. Рейковский. – М.: Прогресс, 1979. – 392 с.

16. *Рудаков А. Л.* Санногенная рефлексия как фактор стрессоустойчивости личности (на примере спортсменов по вольной борьбе): дисс. ...канд. психол. наук: 19.00.01 / Рудаков Андрей Леонидович – М., 2009. – 219 с.

17. *Секач М. Ф.* Психология здоровья: [Учебное пособие для высшей школы]. / М.Ф. Секач – М: Академический Проект, 2003. – 192 с.

References (Transliteration):

1. *Antsupov A. Ya.* Konfliktologiya [uchebnikdlyavuzov] / A.Ya. Antsupov, A.I. Shipilov – M.: YuNITI, 2000. – 551 s.

2. *Vlasov V. F.* Psihologicheskie usloviya povyisheniya effektivnosti protsessa formirovaniya emotsionalno-volevoy ustoychivosti u voinov sredstvami fizicheskoy podgotovki: Avtoref. dis. kand. psihol. nauk: 19.00.05 / Vlasov Vladimir Fedorovich ; Voenno-politicheskaya akademiyaim. V.I.Lenina. – M., 1990. – 21 s.

3. *Gani S. V.* Razvitie motivatsii v mladshem shkolnom vozraste: dis. kand. psihol. nauk: 19.00.13. / Gani Svetlana Vyacheslavovna– M., 2009. – 199 s.

4. *Gurevich K. M.* Psihologicheskaya diagnostika detey i podrostkov / Podred. K.M. Gurevicha, E.M. Borisova. – M.: Mezhdunarodnaya pedagogicheskaya akademiya, 1995. – 360 s.

5. *Dolgova V. I.* Formirovanie emotsionalnoy ustoychivosti lichnosti: [monografiya.] / V.I. Dolgova, Ya.V. Latyushin, A.A. Naprimerov. – SPb.: RGPU im. A.I. Gertsena, 2002. – 167 s.

6. *Zelichenok E. V.* Formirovanie stressovoustoychivosti uchaschihsya v protsesse zanyatiy vokalno-horovoy deyatelnostyu (namateriale obucheniya v pedagogicheskih vuzah): avtorefdis. kand. ped. nauk: 13.00.08/ E. V. Zelichenok. – Moskva, 2012. – 24 s.

7. *Kozlov S. A.* Psihologicheskaya ustoychivost operatorov PLC i puti ee formirovaniya v protsesse spetsialnoy podgotovki: dis. . kand. psihol. nauk: 19.00.03 / Kozlov Sergey Aleksandrovich – Tver, 1995 – 177 s.

8. *Kon I. S.* Otkryitie «Ya». /I.S. Kon. –M.: Politizdat, 1978. – 367 s.

9. *Kraynyuk V. M.* AnalIz zumovlenostI stresostIykostI YiYi pervinnimi harakteristikami / V. M. Kraynyuk ; zared. akad. S. D. Maksimenka // AktualnI problemi psihologIYi : zb. nauk. prats In-tupsihologIYiIm. G. S. Kostyuka APN UkraYini. – K. : Logos, 2007. – T.7, vip.10. – S. 178–183.

10. *Laktionova A. I.* Vzaimosvyazzhizne sposobnosti i sotsialnoy adaptatsii podrostkov: dis. . kand. psihol. nauk: 19.00.13 / Laktionova, AnnaIgorevna – Moskva, 2010 – 183 s.

11. *Mihaylov G. S.* O roli psihicheskoy ustoychivosti v rabote menedzhera / G. S. Mihaylov, M. F Sekach, O. D.

© Стельмащук Х. Р.

ISSN 2414-0023 (Print)
ISSN 2414-004X (Online)
DOI (Issue): https://doi.org/10.31108/1.2018.7.17

Privalova // Zhurnal prikladnoy psihologii. – 2003. – # 3. – S. 2-7

12. *Olshannikova A. E.* Rol individualno-tipichnyih harakteristik emotsionalnosti v samoregulyatsii deyatelnosti / A.E. Olshannikova, I.V. Patsyavichus // «Psihologicheskiy zhurnal» – 1981. –T.2., #1. – S. 70-81

13. *Pyizhova K. V.* Psihologicheskie osobennosti podrostkov s kommunikativnyimi trudnostyami v obschenii: diss. kand. psihol. nauk: 19.00.13 / Pyizhova Klavdiya Valentinovna. – Rostov-na-Donu, 2009. – 215 s.

14. *PolIschuk O.* PsihologIchnI komponenti stresostIykostI osobistostI / O. PolIschuk [Elektronniyresurs] – Rezhim dostupu: http://oldconf.neasmo.org.ua/node/1348

15. *Reykovskiy Ya.* Eksperimentalnaya psihologiya emotsiy / Ya. Reykovskiy. – M.: Progress, 1979. – 392 s.

16. *Rudakov A. L.* Sannogennaya refleksiya kak faktor stressoustoychivosti lichnosti (na primere sportsmenov po volnoy borbe): diss. ...kand. psihol. nauk: 19.00.01 / Rudakov Andrey Leonidovich – M., 2009. – 219 s.

17. *Sekach M. F.* Psihologiya zdorovya: [Uchebnoe posobie dlya vyisshey shkolyi]. / M.F. Sekach – M: Akademicheskiy Proekt, 2003. – 192 s.

Stelmashchuk Khrystyna

Assistant of the Department of Psychology of Ivan Franko National University of Lviv, Lviv (Ukraine)

PSYCHOLOGICAL COMPONENTS OF STRESSRESISTANCE OF AN ORPHANED CHILD

ABSTRACT

An overview of scientific literature has made it possible to reveal that researchers in the analysis of the phenomenon of “stress resistance” emphasize on its various characteristics. Some researchers understand stress resistance as a property, quality of personality, others emphasize the ability of the individual to control, self-control and adequate response in a stressful situation, or generally consider stress resistance through the prism of adaptation.

M. Sekach, H. Mykhailov, O. Pryvalova, V. Dolgova understand stress resistance as a dynamic structure, the main components of which are: emotional – accumulated in the process of overcoming difficult situations and manifested in confidence, in the sense of inspiration and satisfaction from the task; volitional – expressed in self-command, self-control, conscious self-regulation of actions, and maintaining them in accordance with the situation’s requirements. In addition, the volitional component performs the monitoring and evaluation function of preservation and restoration and expedient regulation of activity; intellectual - reflects mental performance, style of thinking.

In turn, Yu.Guryanov, S. Kozlov, and V. Vlasov distinguish the following structural components of stress resistance: the physiological component – determines the reserve of energy capabilities of the human being; operational (motor) component – combines and provides knowledge of activity methods and techniques, necessary skills and abilities, etc.; a communicative component – characterizes the socio-psychological aspect of the person’s activity, the state of interaction readiness; motivational component – reflects the purposefulness of the individual to perform the task, it is represented by the manifestation of various motivational tendencies that perform the inductive, content-creative and

© Стельмащук Х. Р.

DOI (Article): https://doi.org/10.31108/1.2018.7.17.9

ISSN 2414-0023 (Print)
ISSN 2414-004X (Online)
DOI (Issue): https://doi.org/10.31108/1.2018.7.17

regulatory functions; cognitive component – characterizes the degree of awareness and understanding of a particular task, and provides the function for creating, structuring, current analysis and predicting the dynamics of situations [2, 7].

Summing up the views of L. A. Kitayev-Smyk, V. G. Samokhvalov, I. B. Zabolotskyi, V. M. Korolchuk, V. M. Krainyuk, O. Polischuk states that stress resistance is the individual ability of the human organism to maintain normal working capacity during the stress factor action and distinguishes three psychological components of stress resistance:

1. Social, which is the primary basis for the development of the internal self-confidence of a person (provided the belief in the support of other people). It corresponds the thesis of L.S. Vygotsky that any psychic function appears twice: first on the outer, then on the inner plane.

2. Behavioral – a set of acquired in the process of upbringing forms of behavior, aimed at mobilizing body defenses in order to overcome stress.

3. Personal component has absorbed and summarized in its structure all the features of the human psyche. O. Polishchuk suggests that the degree of a person's stressresistance is determined in a certain way precisely by the features formed in them [14].

On the basis of a detailed study of scientific researches (N. Avdeyeva, H. Bevz, L. Volynets, L. Halihuzova, Ya. Hoshovskyi, T. Huskova, I. Dubrovina, M. Lisina, S. Meshcheryakova, V. Mukhina, A. Prykhozhan, A. Ruzska, Ye. Smirnova, Ye. Strebelyeva, N. Tolstykh, etc.) devoted to the psychology of orphaned children, analysis of their life situation and taking into account the specifics of stress factors, the following psychological components of the stressresistance of orphans are singled out: psychophysiological, cognitive and reflexive, emotional and volitional, motivational and evaluative and communicative.

Key words: stress, stress resistance, components of stress resistance, orphaned child.

Стельмащук Кристина Романовна

Асистент кафедры психологии Львовского национального университета имени Ивана Франка, г. Львов (Украина)

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КОМПОНЕНТЫ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ РЕБЕНКА-СИРОТЫ

Аннотация. Обзор научной литературы позволил выявить, что исследователи в анализе феномена «стрессоустойчивость» делают акценты на разных его характеристиках. Одни понимают стрессоустойчивость – как свойство, качество личности, другие отмечают способности личности к контролю, самоконтролю и адекватному реагированию в условиях стрессовой ситуации, или вообще рассматривают стрессоустойчивость через призму адаптации.

М. Секач, Г. Михайлов, А. Привалова,

© Стельмащук Х. Р.

DOI (Article): https://doi.org/10.31108/1.2018.7.17.9

ISSN 2414-0023 (Print)
ISSN 2414-004X (Online)
DOI (Issue): https://doi.org/10.31108/1.2018.7.17

В. Долгова понимают стрессоустойчивость как динамическую структуру, основными компонентами которой являются: эмоциональный − накопленный в процессе преодоления сложных ситуаций и проявляется в уверенности, в чувстве вдохновения и удовольствия от выполненного задания; волевой – выражается в самообладании, самоконтроле, сознательной саморегуляции действий, приведении их в соответствие с требованиями ситуации. Кроме того, волевой компонент выполняет контрольно-оценочную функцию сохранения, восстановления и целесообразной регуляции деятельности; интеллектуальный – отражает умственную работоспособность, стиль мышления.

В свою очередь, Ю. Гурьянов, С. Козлов, В. Власов, выделяют следующие структурные компоненты стрессоустойчивости: физиологический компонент – определяет запас энергетических возможностей организма; операционный (моторный), объединяет и обеспечивает владение способами и приемами деятельности, необходимыми навыками и умениями и др.; коммуникативный компонент, характеризующий социально-психологический аспект деятельности личности, состояние готовности к взаимодействию; мотивационный – отражает направленность личности на выполнение поставленной задачи, он представлен проявлением различных мотивационных тенденций, выполняет побудительную, содержательно-творческую и регулятивную функцию; познавательный, характеризует степень осознания и понимания определенной задачи, обеспечивает функцию создания, структурирования, текучий анализ и прогнозирование динамики ситуаций [2, 7].

О. Полищук обобщая взгляды Л. А. Китаева-Смык, В. Самохвалова, И. Б. Заболотский, В. М. Корольчука, В. М. Крайнюк, констатирует, что стрессоустойчивость является индивидуальной способностью организма сохранять нормальную работоспособность во время действия стрессора и выделяет 3-х психологические компоненты стрессоустойчивости:

1. Социальный, который является первичным базисом развития внутренней уверенности человека в собственных силах (при условии веры в поддержку других людей). Это созвучно с тезисом Л. С. Выготского о том, что любая психическая функция появляется дважды: сначала на внешнем, потом на внутреннем плане.

2. Поведенческий – совокупность приобретенных в процессе воспитания форм поведения, направленных на мобилизацию защитных сил с целью преодоления стресса.

3. Личностный вобрал и обобщил в своей структуре все особенности человеческой психики. А. Полищук предполагает, что объем стрессоустойчивости личности определенным образом обусловлена именно сформированными в нее чертами [14].

На основе детального изучения науч-

© Стельмащук Х. Р.

DOI (Article): https://doi.org/10.31108/1.2018.7.17.9

ных исследований (Н. Авдеева, Г. Бевз, Л. Волынец, Л. Галигузова, Я. Гошовский, Т. Гуськова, И. Дубровина, М. Лисина, С. Мещеряков, В. Мухина, А. Прихожан, А. Рузский, Е. Смирнова, Е. Стребелева, Н. Толстых и др.) посвященных психологи детей-сирот, анализа их жизненной ситуации и учитывая специфику стрессогенных факторов, выделены следующие психологические компоненты стрессоустойчивости детей-сирот: психофизиологический, когнитивно-рефлексивный, эмоционально-волевой, мотивационно-ценностный и коммуникативный.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, компоненты стрессоустойчивости, ребенок-сирота.

Дата отримання статті: 11.07.2018
Дата рекомендації до друку: 17.07.2018
Дата оприлюднення: 02.08.2018

© *Стельмащук Х. Р.*