

Психологічні фактори подолання стресу

Stelmaschuk K.R. Psychological factors of stress overcoming / K.R. Stelmaschuk // Problems of Modern Psychology : Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, G.S. Kostyuk Institute of Psychology at the National Academy of Pedagogical Science of Ukraine / scientific editing by S.D. Maksymenko, L.A. Onufrieva. – Issue 29. – Kamianets-Podilskyi : Aksioma, 2015. – P. 671–684.

Х.Р. Стельмащук. Психологічні фактори подолання стресу. Показано, що в сучасних дослідженнях приділяється значна увага адаптивному потенціалу особистості, процесу подолання нею проблемних (стресових) ситуацій, що має істотне значення у профілактиці порушень здоров'я. Зроблено спробу виділити вміння, ресурси особистості, а також умови середовища, які здійснюють комплексний вплив на особистість і забезпечують їй оптимальну адаптацію до стресових факторів. Вказано, що адаптація може включати захисні механізми і приймати форму відходу від стресового впливу. З'ясовано, що визначальну роль у процесі психічної адаптації відіграє етап оцінки стресора за різними параметрами (валентності, контрольованості, мінливості, ступенем визначеності, повторюваності, співвіднесеності з особистим досвідом) – етап формування суб'єктивного образу ситуації, можливостей і бажаних способів її дозволу відповідно до усталеної системою уявлень, потреб і цінностей.

Подолання стресу розглянуто як «зусилля, спрямовані на зниження впливу стресу на стан індивіда». Проаналізовано етапи процесу оволодіння стресовими ситуаціями та описано різноманітні методи подолання. Також встановлено ресурси, що допомагають впоратися зі стресогенними ситуаціями: ресурси особистості (Я – концепція; інтернальний локус контролю; ресурси когнітивної сфери; афіляція; емпатія; позиція людини по відношенню до життя, смерті, любові, віри; духовність; ціннісно-мотиваційна структура особистості) і ресурси соціального середовища (оточення, в якому живе людина, а також уміння знаходити, приймати і надавати соціальну підтримку).

Здійснено аналіз особливостей копінг-процесу, факторів, що впливають на його ефективність, який показує, що очевидним завданням психологічної профілактики та корекції у роботі з дітьми-сиротами висувається на перший план проблема формування адаптивності та копінг-ресурсів особистості.

Ключові слова: адаптація, стрес, стресостійкість, стресогенні фактори, емоційна сфера, подолання, копінг, копінг-ресурси, захисні механізми, я-концепція, локус-контроль, самоефективність, когнітивний розвиток, афіляція, емпатія, соціальна підтримка.

Х.Р.Стельмащук. Психологические факторы преодоления стресса. Показано, что в современных исследованиях уделяется значительное внимание адаптивному потенциалу личности, процессу преодоления ею проблемных (стрессовых) ситуаций, что имеет существенное значение в профилактике нарушений здоровья. Сделана попытка выделить умения, ресурсы личности, а также условия среды, которые осуществляют комплексное воздействие на личность и обеспечивают ей оптимальную адаптацию к стрессовым факторам. Указано, что адаптация может включать защитные механизмы и принимать форму ухода от стрессового воздействия. Выяснено, что определяющую роль в процессе психической адаптации играет этап оценки стрессора по различным параметрам (валентности, контролируемости, изменчивости, степени определённости, повторяемости, соотнесённости с личным опытом) – этап формирования субъективного образа ситуации, возможностей и желаемых способов её разрешения применяемой в системе представлений, потребностей и ценностей.

Преодоление стресса рассмотрено как «усилия, направленные на снижение воздействия стресса на состояние индивида». Проанализированы этапы процесса овладения стрессовыми ситуациями, и описаны различные методы преодоления. Также установлено ресурсы, помогающие справиться со стрессогенными ситуациями: ресурсы личности (Я – концепция; инфернальный локус контроля; ресурсы когнитивной сферы; аффилиация; эмпатия, позиция человека по отношению к жизни, смерти, любви, веры; духовность; ценностно-мотивационная структура личности) и ресурсы социальной среды (окружение, в котором живет человек, а также умение находить, принимать и оказывать социальную поддержку).

Осуществлён анализ особенностей копинг-процесса, факторов, влияющих на его эффективность, который показывает, что очевидной задачей психологической профилактики и коррекции в работе с детьми-сиротами выдвигается на первый план проблема формирования адаптивности и копинг-ресурсов личности.

Ключевые слова: адаптация, стресс, стрессоустойчивость, стрессогенные факторы, эмоциональная сфера, преодоление, копинг, копинг-ресурсы, защитные механизмы, я-концепция, локус-контроль, самоэффективность, когнитивное развитие, аффилиация, эмпатия, социальная поддержка.

Постановка проблеми. Проблема подолання особистістю стресових і критичних ситуацій досліджується вченими в різних наукових галузях: біології, медицині, психофізіології, психології, і сьогодні залишається однією з найбільш актуальних у науці. Стійкий інтерес до даної проблеми обумовлений посиленням негативного впливу різноманітних факторів на особистість. У зв'язку з цим особливу значимість набуває вивчення психологічних способів подолання стресу як фактора успішної адаптації людини в сучасному світі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У якості методологічних передумов дослідження виступили загальнотеоретичні й експериментальні підходи до вивчення психологічних факторів подолання стресу (В. Бойко, Н. Водоп'янова, Н. Гришина, С. Джексон, Е. Зеєр, К. Маслач, М. Мітіна, В. Орел, Т. Ронгінська, Е. Старченкова, Е. Симанюк, Т. Форманюк, Х. Фрейденберг), основні теоретичні підходи до визначення копінг-поведінки та результати експериментальних досліджень з даної проблеми (А. Адлер, Л. Анциферова, С. Ковальов, С. Нартова-Бочавер, W. Ensel, N. Naan, R. Lazarus, N. Lin, R. Moos, M. Rich, H. Thomae, S. Folkman).

Мета статті – дослідження та аналіз психологічних факторів подолання стресу: їх види, ефективність і можливість застосування в умовах проживання дітей-сиріт.

Виклад основного матеріалу. Вивченню психологічних факторів, що впливають на ефективність подолання стресу, присвячена велика кількість досліджень. Однак вони розглядають специфічні когнітивні тенденції, що визначають особливості сприйняття, інтерпретації, оцінки стресової ситуації і відповідно вибір стратегії поведінки. Відповідно до цього частіше всього аналізуються психологічні конструкти, описані в рамках різних шкіл когнітивно-поведінкового напрямку. Це видається цілком обґрунтованим, враховуючи те значення, яке має суб'єктивна модель стресової ситуації в процесі психологічної адаптації.

Вивчення проблеми стресу і його подолання в теорії психологічної адаптації визнають вплив на стресостійкість особистості. Вчені роблять спробу виділити вміння, ресурси особистості, а також умови середовища, які здійснюють комплексний вплив на особистість і забезпечують їй оптимальну адаптацію до стресових факторів. Разом з тим, вважається, що особистісні особливості і фактори середовища в ситуації адаптації та протидії стресу мають не тільки комплексний вплив на людину, але і взаємно впливають одне на одного, обумовлюючи тим самим як збереження психологічного здоров'я, так і розвиток захворювання.

На думку А. Реана [8, с. 75] існує два типи адаптаційного процесу, критерієм яких є спрямованість вектора активності «назовні» чи «всередину». При першому типі адаптаційного процесу особистість активно впливає на оточення, пристосовує його до себе. При другому – активно змінює себе шляхом корекції установок і звичних поведінкових стереотипів.

Адаптація може включати захисні механізми (З. Фрейд) і приймати форму відходу від стресового впливу. Захисні механізми – це сукупність несвідомих прийомів, за допомогою яких

людина оберігає себе від психологічних травм і неприємних переживань, намагаючись разом з тим зберегти в цілісності уже сформований образ «Я».

А. Фрейд[11] вважала, що захисні механізми оберігають людину від ударів, що виходять з об'єктивного навколишнього середовища, не тільки психобіологічні імпульси (статевий інстинкт), як це вважав З. Фрейд, але і соціально-культурні прагнення.

На думку В. Ташликова[10, с. 90-91], за допомогою механізмів психологічного захисту «Я» прагне утримувати систему відносин у стійкому положенні, прагне вивести систему відносин зі стану жорсткої фіксованої рівноваги з тим, що перевести її на новий рівень функціонування, який розширює можливості опанування труднощів.

Існують різні точки зору на роль психологічного захисту. Так, К. Хорні [12], А. Адлер [1], Е. Еріксон [13], вважають, що механізми психологічних захистів розвиваються як способи компромісного співіснування індивіда з зовнішньою соціальною реальністю і сприяють ефективній адаптації, оберігаючи організм від руйнування. Але існує протилежна точка зору. Наприклад, Ф. Василюк [3], В. Роттенберг [9] вважають психологічний захист непродуктивним, шкідливим засобом вирішення внутрішньоособистісних конфліктів. На їхню думку, захисні механізми обмежують оптимальний розвиток особистості, її власну активність. Вони допомагають позбутися неузгодженості спонукань й амбівалентності почуттів, оберігати свідомість від небажаного змісту, усунути тривогу і напруженість. Але це неусвідомлювані процеси, автоматичні, що не враховують довготривалої перспективи. Мета в даному випадку досягається шляхом поступок, самообману або неврозу особистості. На схожих позиціях стоїть Ж. Годфруа [5], який вважає, що механізми захисту можуть тільки на короткий час послабити тривогу, породжену конфліктом. Їх використання для боротьби зі стресогенними факторами можливо тільки як тимчасове, поки не знайдено раціонального способу подолання.

Важливу, а часом і визначальну роль у процесі психічної адаптації відіграє етап оцінки стресора за різними параметрами (валентності, контрольованості, мінливості, ступенем визначеності, повторюваності, співвіднесеності з особистим досвідом) – етап формування суб'єктивного образу ситуації, можливостей і бажаних способів її дозволу відповідно до усталеної системою уявлень, потреб і цінностей.

Дисфункційні когнітивні тенденції часто виявляються при порушеннях психічної адаптації і психічних розладах, впливають на всі етапи переробки інформації, значимої для здійснення стрес-переборювальних дій, і обумовлюють систематично неефективну копінг-поведінку індивіда. Фактично когнітивні спотворення, перешкоджаючи адекватній оцінці ситуації та вибору оптимальної стратегії поведінки, визначають низьку копінг-компетентність особистості і обмежують можливості психічної адаптації.

В наш час єдиного уявлення про зміст поняття «копінг» відсутні. У літературі зустрічаються як широкі, так і надто вузькі його трактування, які можна систематизувати наступним чином:

- копінг як синонім стресостійкості;
- копінг як специфічна характеристика, що відображає вміння точно відображати істотні ознаки проблемної ситуації і вибрати адекватний спосіб поведінки.

У вітчизняній традиції аналогом поняття «копінг» може виступати стресостійкість, обумовлена з позицій системного підходу і категорії діяльності як інтегративної властивості особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності людини, які забезпечують оптимальне успішне досягнення мети діяльності в складній емотивній обстановці. Дана властивість розглядається як результат взаємодії різних компонентів (психофізіологічних, емоційного, інтелектуального, вольового) в контексті загальної системи адаптації.

Подолання стресу, за В. Едвардсом [18], визначається як «зусилля, спрямовані на зниження впливу стресу на стан індивіда». Подолання постає в якості стабілізуючого чинника, що забезпечує психосоціальну адаптацію в стресовій ситуації. У даний час найбільш популярним є підхід, який розглядає подолання як динамічний процес, специфіка якого визначається не тільки ситуацією, але і ступенем активності особистості, спрямованої на вирішення виниклих проблем при зіткненні зі стресовою подією. Подолання – це індивідуальний процес, що нівелює взаємозв'язок між стресом і його наслідками...

Р. Мус і А. Біллінгз [15, с. 883] розрізняють такі методи подолання:

- активно-пізнавальний. Особистість прагне впорядкувати свою оцінку стресової ситуації;
- активно-поведінковий. Поведінка особистості націлена безпосередньо на стресову ситуацію;

– ухилення. Особистість йде від конфронтації зі стресом.

Е. Грінгласс [19, с. 192] запропонувала метод подолання стресу, іменованій соціальним подоланням, який включає соціальні та міжособистісні, а також пізнавальні чинники. Її дослідження виявили суттєві взаємозв'язки між різними видами соціальної підтримки і формами подолання стресу (а саме, проблемно-орієнтованим і емоційно-орієнтованим)...

А. Антоновський [2, с. 93], у свою чергу, вважає, що в інтересах ефективності подолання стресу необхідна вмотивованість особистості, настрої на вирішення проблеми, точний прорахунок характеру і масштабів проблеми та умов навколишнього середовища з тим, щоб тільки після цього вибрати найбільш підходящі і доступні ресурси для її вирішення.

Найбільш часто зустрічається типологія методів подолання проблем (Лазарус і Фолкман), що містить проблемно-орієнтований підхід (включає пошук інформації і настрої на вирішення проблем) і емоційно-орієнтований (з яким пов'язані вираз і регулювання емоцій). Ці два підходи іноді доповнюються третім – оцінно-орієнтованим (в число компонентів якого входять заперечення, визнання, соціальна оцінка, переоцінка і логічний аналіз).

Р. Лазарус [7, с.184-187] виділив три етапи процесу оволодіння стресовими ситуаціями.

На першому етапі відбувається *інтерпретація і оцінка ситуації*. При цьому оцінюються: вимоги ситуації, величина навантаження, ступінь загрози (благополуччю, здоров'ю, статусу і т.д.); власні можливості; їх відповідність вимогам ситуації.

Умови проживання і особистісні особливості дитини-сироти на цьому етапі можуть виступати домінуючим чинником, що підсилить стрес: дитина починає домислювати обставини, які загострюють стресові зміни в організмі.

На другому етапі оцінюються власне *стресові зміни в організмі*. Часто це може бути надмірне навантаження на окрему систему організму, домінуючим чинником може виступати чи інформаційне перевантаження, чи втрата значимої особи. Але потім, за типом ланцюгової реакції, у стресовий процес втягуються «нові обличчя», чи особливості умов проживання дитини в закладі закритого типу, що призводить до множинних проявів стресу в різних сферах життєдіяльності дитини-сироти.

Третій етап відповідає *адаптаційному процесу*. Адаптація виникає як реакція на стресову ситуацію і може набувати активну форму протидії, або ж пасивні форми пристосування чи відходу від стресового впливу.

Подолання стресу передбачає свідомі дії, в результаті яких регулюється стан душевного комфорту, тобто по суті відбувається адаптація до нових умов.

Даний процес вимагає аналізу ситуації і вироблення конструктивної поведінки, орієнтованої на вирішення виникаючих проблем. Це довільний вибір самої дитини з арсеналу альтернативних варіантів, зокрема: досягнення мети своїми силами (не відступати, пройти через стресову ситуацію, домогтися свого); звернутися в разі потреби за допомогою до інших людей; а також дитина може розглянути різні способи вирішення проблеми; змінити своє ставлення до неї; змінитися самому, змінити власні установки та стереотипи, що сприятиме самоактуалізації, досконалості і реалізації потенційних можливостей.

Є. Старченкова [4, с. 163] до особистісних ресурсів подолання відносить: соціальну сміливість, відповідальність, наполегливість, високу нормативність поведінки, радикалізм, високу мотивацію досягнення. До поведінкових ресурсів подолання він включає активні та просоціальні моделі поведінки («сміливість і широту вступу в соціальний контакт», «пошук соціальної підтримки та готовність до її прийняття»), асертивну поведінку, що характеризує, так званий, здоровий копінг.

До ресурсів, що допомагають впоратися зі стресогенними ситуаціями, різні автори відносять: ресурси особистості (Я-концепція; інтернальний локус контролю; ресурси когнітивної сфери; афіліяція; емпатія; позиція людини по відношенню до життя, смерті, любові, віри; духовність; ціннісно-мотиваційна структура особистості) і ресурси соціального середовища (оточення, в якому живе людина, а також вміння знаходити, приймати і надавати соціальну підтримку).

З точки зору формування адаптаційних ресурсів Я-концепцію слід розглядати як найважливіший особистісний ресурс. Процеси формування Я-концепції та інших психологічних механізмів адаптації до соціального оточення здійснюються паралельно, впливаючи один на одного. Я-концепція є немов сконструйованим утворенням, відображає як вікові, так і індивідуальні особливості та включена в безліч зв'язків і відносин з іншими феноменами розвитку людини. Уявлення людини про себе, Я-концепція, в процесі дорослішання повинна бути замінена на нову, відповідну особливостям віку.

Локус контролю і самоефективність в даний час вважаються одними з найбільш значущих ресурсів для подолання стресу, принаймні, в контексті класичних когнітивних (соціально-ког-

нітивних) моделей. Цей аспект у взаємодії особистості з середовищем описаний Дж. Роттером [20]. Залежно від того, де, з точки зору особистості, локалізовано джерело впливу на хід життєвих подій, виділяють два крайніх типи: екстернальний (зовнішня локалізація), інтернальний (внутрішня локалізація). Особи з вираженими екстернальними тенденціями схильні займати пасивну позицію, сприймають те, що відбувається з ними не залежне від особистих якостей і зусиль. При високому рівні інтернальності людина, навпаки, переконана, що її успіхи і невдачі безпосередньо залежать від її дій, вчинків і особистісних якостей.

Ряд досліджень [6, с. 107–109] свідчить про те, що інтернальність частіше поєднується з особистісною зрілістю, адаптованістю, емоційною стійкістю, здатністю до самоконтролю, відповідальністю, а екстернальність – частіше з труднощами психічної і соціальної адаптації. Таким чином, інтернальність, будучи своєрідним особистісним ресурсом, швидше допомагає особистості в подоланні стресу, а екстернальність – навпаки, частіше є дестабілізуючим фактором.

Слід, однак, відзначити, що однозначні висновки про користь інтернальності і шкоду екстернальності не цілком коректні. Ця некоректність тісно пов'язана із залежністю ефективності стресодолаючої поведінки від об'єктивних характеристик ситуації. Крім того, дослідники все в більшій мірі схиляються до думки про недостатню обґрунтованість узагальненої оцінки інтернальності-екстернальності, необхідності оцінки рівня суб'єктивного контролю в різних сферах і ситуаціях. Підкреслюється, що впевненість у здатності вплинути на одні події може поєднуватися з переживанням абсолютної беспорядності в інших сферах. Ця точка зору узгоджується і з основними положеннями концепції копінгу, в якій акцентується увага на ситуаційному контексті подолання стресу.

Поняття локус контролю тісно пов'язане з концепцією самоефективності (self-efficacy), розробленої А.Бандурою [14] в рамках соціально-когнітивного напрямку.

Як відомо, самоефективність характеризує очікування індивіда щодо здійснення певних дій і в досягненні певних результатів. У структурі самоефективності виділяють два компоненти: очікування ефективності (efficacyexpectation) – очікування того, що деякі дії будуть здійснені необхідним чином; очікування результату (outcomeexpectation) – очікування, що здійснювані дії призведуть до певного результату.

Важливо підкреслити, що самоефективність є динамічним і специфічним утворенням, формується в результаті реальної взаємодії особистості з навколишнім світом, неоднакова в різних

сферах життєдіяльності, а в нашій ситуації усугублена умовами проживання й «особистісним досвідом» дитини-сироти.

Прогностичне значення самооефективності щодо поведінки людини було доведено в цілій низці досліджень. Встановлено, що самооефективність надає істотний вплив на мотиваційно-поведінкові характеристики і емоційний стан індивіда в стресових ситуаціях, а також на результат і ефективність копінгу.

Можливості, що дозволяють оцінювати дію соціального середовища і власну поведінку, тісно пов'язані з когнітивним розвитком людини. Він базується на змінах Я-концепції і формуванні зрілого мислення. При цьому необхідно врахувати, що в підлітковому та юнацькому віці когнітивні процеси не є статичні, а динамічні і проходять від незрілості до зрілості. На процес впливають біологічні, індивідуальні чинники і досвід взаємодії дитини з середовищем. Процес когнітивного розвитку відбувається на різних рівнях і формує здатність критично та концептуально мислити. У процесі розвитку конкретного мислення і отримання емпіричного досвіду дитина, підліток, а потім вже молода людина набуває здатності мислити абстрактними категоріями, символами та гіпотетичними вимірами. В той же час формуються реалістичніші плани на майбутнє. Когнітивні процеси беруть участь у становленні особистісної ідентичності. Здатність формувати альтернативні пояснення, розглядати різні перспективи приводить до соціальної адаптації і можливості вирішувати складніші проблеми. Когнітивний розвиток впливає на формування навиків подолання проблем.

Ученими виділено таке поняття, як «вразливість до стресу», що дозволяє комплексно вивчати процес адаптації до стресогенних чинників. Доведено, що вразливість до стресу може впливати як на особистісні, так і на соціальні особливості людини. Як зазначає В. Бодров, індивідуальна схильність, вразливість до стресу може бути обумовлена або минулим досвідом особистості, що стосується випадків виявлення ранніх травмуючих ситуацій, або біологічної схильності до депресії. Однак, на думку вченого, схильність до стресу може базуватися і на статусі особистості в соціумі.

Прагнення бути разом з людьми, вміння співпереживати – афіляція і емпатія – є комунікативними особистісними ресурсами, що впливають на поведінку людини. Блокування афіляції викликає відчуття самоти, відчуженості, породжує і посилює стрес. Формування цього ресурсу практично унеможлиблюється у дітей-сиріт в закладах інтернатного типу. Афіляція нерозривно пов'язана з емпатією, яка визначається як розуміння чужого

емоційного стану, проникнення в переживання іншої людини. Це – цілісний процес, що включає фізіологічний, кінестетичний, афективний, когнітивний і мотиваційний компоненти, суттєво та позитивно впливає на якість спілкування і позитивні особистісні зміни. Вона є одним із ключових чинників у розвитку соціального взаєморозуміння, просоціальної поведінки і виступає одним із найважливіших ресурсів подолання стресу.

Людина переживає будь-який свій стан через призму складної і обширної мережі взаємозв'язків. Виникнення самоти є знаком порушення цієї мережі, знаком втрати життєво важливого у внутрішньому світі особистості.

Соціальна підтримка, за С. Кобом[17, с. 304], визначається як обмін ресурсами між різною кількістю людей, принаймні, двома – донором підтримки та її реципієнтом (одержувачем) і є функцією соціальних мереж, які характеризують соціальне середовище особистості. Вона приводить людину до переконання, що її люблять, цінують, піклуються про неї, що вона є членом соціальної мережі і має з нею взаємні зобов'язання.

Люди, що одержують ефективну соціальну підтримку від сім'ї, друзів, значущих для них людей і соціальних співтовариств, наділені міцним здоров'ям, легше справляються зі стресами, стійкіші до захворювань, тому важливу роль у подоланні стресових і проблемних ситуацій відіграє соціально підтримуючий процес. Він включає три складові: здатність індивіда знаходити людей, готових надати допомогу – пошук соціальної підтримки; наявність структур, здатних надати підтримку (члени сім'ї, друзі, значущі інші, члени суспільних організацій і т.д.); здатність людини приймати допомогу від оточуючих – сприйняття соціальної підтримки.

Соціальна підтримка сприяє процесам подолання стресу в трьох напрямках: за рахунок підвищення самооцінки; завдяки допомозі інших людей у зміні стресової ситуації; шляхом включення оцінки значущого іншого в свою систему, що змінює емоційну відповідь на дію стресогенного чинника і дозволяє побачити ситуацію «іншими очима».

Соціальна підтримка пом'якшує дію стресу високої інтенсивності, виступає як буфер між стресором і людиною. Висока соціальна підтримка нейтралізує негативний вплив стресу високої інтенсивності і забезпечує збереження здоров'я. Низька соціальна підтримка при стресі приводить до погіршення здоров'я.

Вчені довели, що стати невразливим до стресу може кожен, оскільки стійкість до стресу, як зовнішнього впливу, формується

вже в дитячому віці. Саме в дитинстві необхідно шукати коріння тих проблем, з якими людина стикається впродовж всього свого життя. Вчені, які займаються віковою психологією, довели, що досвід взаємодії з навколишнім світом (світом речей, людей, і т.д.) людина набуває вже на початкових етапах свого життя, свого розвитку. У процесі наслідування, копіювання поведінки оточуючих, дитина засвоює і способи вираження своїх почуттів та емоцій. Система емоційного реагування, що сформувалася в дитини в дитячі роки, почасти стихійно, зберігається протягом всього подальшого життя.

Тому, дитячі будинки сімейного типу як форма влаштування дитини-сироти має ряд суттєвих переваг над інтернатами чи дитячими будинками. Серед них: безперервність, тривалість, емоційна стабільність виховного процесу, можливість забезпечення безпеки та захищеності дитини, оточення її любов'ю. Названі чинники сформують відчуття потрібності і створять сприятливі умови для фізичного, психоемоційного її розвитку, соціальної адаптації та соціалізації. Отже, основні потреби дитини-сироти, які сприятимуть її успішній адаптації, сформують стресостійкість, будуть повністю реалізовані в сім'ї, що прийняла її на виховання.

Висновки. Проаналізувавши реагування на стресор і протистояння стресовим факторам, ми прийшли до розуміння необхідності збагачення особистісних ресурсів подолання стресу арсеналу в дітей-сиріт, що стане передумовою стресостійкості, як динамічної властивості цілісного комплексу адаптаційних засобів до стресогенних умов закладів інтернатного типу.

Здійснений аналіз особливостей копінг-процесу, факторів, що впливають на його ефективність, показує, що очевидним завданням психологічної профілактики та корекції у роботі з дітьми-сиротами є формування адаптивності та копінг-ресурсів особистості. Все вищевикладене свідчить про перспективність і практичну значущість подальшої розробки в даній проблемі, як у контексті загальнопсихологічних знань, так і в прикладних областях психології.

Список використаних джерел

1. Адлер А. Понять природу человека / А. Адлер; пер. Е.А. Цыпина. – СПб. : «Академический проект», 1997. – 256 с.
2. Антоновский А.В. Механизмы психологической защиты и стратегии совладания у педагогов средних школ: «цена» и «стоимость» психической адаптации / А.В. Антоновский // Вестник Московского университета. – Серия 20 : Педагогическое образование. – 2010. – № 1. – С. 89–98.

3. Василюк Ф. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф. Василюк. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200 с.
4. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – 2-е изд. / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб. : Питер, 2008. – 336 с.
5. Годфруа Ж. Что такое психология: В 2-х т. – Т. 1 / Ж Годфруа; пер. с франц. – М.: Мир, 1992. – 496 с.
6. Ксенофонтова Е.Г. Исследование локализации контроля личности / Е.Г. Ксенофонтова // Психологический журнал. – 1999. – №2. – С.103–114.
7. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. Лазарус // Эмоциональный стресс. Труды Международного симпозиума, организованного Шведским центром исследований в области военной медицины 5-6 февраля 1965 г., Стокгольм, Швеция. – Л.: «Медицина», 1970. – С. 178–208.
8. Реан А.А. К проблеме социальной адаптации личности / А.А. Реан // Вестник СПбГУ, сер. 6. – 1995. – №3. – С.75.
9. Ротенберг В.С. Стресс и поисковая активность / В.С. Ротенберг, В.В. Аршавский // Вопросы философии. – № 4. – 1979. – С.117–127.
10. Ташлыков В.А. Личностные механизмы совладания (копинг-поведение) и защиты у больных неврозами в процессе психотерапии / В.А.Ташлыков // Медико-психологические аспекты охраны психического здоровья. – Томск, 1990. – С. 90–91.
11. Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы / А. Фрейд; пер. с англ. – М. : Педагогика, 1993. – 144 с.
12. Хорни К. Собрание сочинений : в трех томах / К. Хорни. – Москва : Смысл, 1997. – 496 с.
13. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон. – М. : Прогресс, 1996. – 352 с.
14. Bandura A. Exercise of personal agency through the self-efficacy mechanism. In R. Schwarzer (Ed.), Self-efficacy: Thought control of action. – Washington, DC: Hemisphere – 1992. – P. 3–38.
15. Billings A. G. Coping, stress and social resources among adults with unipolar depression / A. G. Billings, R. H. Moos // Journal of Personality and Social Psychology. – 1984. – №46. – P. 877–891
16. Burke R. J. Career and life values and expectations of university business students / Psychological Reports. – 1994 – Aug Vol 75 (1, Pt 1) – P. 147–160.
17. Cobb S. Social support as a moderator of life stress / S. Cobb// Psychosom. Med. – 1976. – Vol. 38. – P. 300–314.

18. Edwards W. Utility, subjective probability, their interaction, and variance preferences / W. Edwards // *Journal of Conflict Resolution*. – 1962. – № 6. – P. 45–49.
19. Greenglass E. Components of social support, buffering effects and burnout: Implications for psychological functioning. Anxiety, Stress, and Coping / E. Greenglass, L. Fiksenbaum, R.J. Burke. – 1996. – P.185–197.
20. Rotter J.B. Internal versus external control of reinforcement and decision time / J.B. Rotter, R.C. Mulry// *Journal of Personality and Social Psychology*. –1965. – №2. – P. 598–604.

Spysok vykorystanyh dzherel

1. Adler A. Ponjat' prirodu cheloveka / A. Adler; per. E.A. Cypina. – SPb. : «Akademicheskij proekt», 1997. – 256 s.
2. Antonovskij A.V. Mehanizmy psihologicheskoy zashhity i strategii sovladanija u pedagogov srednih shkol: «cena» i «stoimost'» psihicheskoy adaptacii / A.V. Antonovskij // *Vestnik Moskovskogo universiteta*. – Serija 20 : Pedagogicheskoe obrazovanie. – 2010. – № 1. – S. 89–98.
3. Vasiljuk F. Psihologija perezhivaniya (analiz preodoleniya kriticheskikh situacij) / F. Vasiljuk. – M. : Izd-vo Mosk. un-ta, 1984. – 200 s.
4. Vodop'janova N. E. Sindrom vygoranija: diagnostika i profilaktika 2-e izd. / N.E. Vodop'janova, E.S. Starchenkova. – SPb. : Piter, 2008. – 336 s.
5. Godfrua Zh. Chto takoe psihologija: V 2-h t. – T. 1 / Zh Godfrua; per. s franc. – M.: Mir, 1992. – 496 s.
6. Ksenofontova E.G. Issledovanie lokalizacii kontrolja lichnosti / E.G. Ksenofontova // *Psihologicheskij zhurnal*, 1999. – №2. – S.103–114.
7. Lazarus R. Teorija stressa i psihofiziologicheskie issledovaniya / R. Lazarus // *Jemocional'nyj stress. Trudy Mezhdunarodnogo simpoziuma, organizovannogo Shvedskim centrom issledovanij v oblasti voennoj mediciny 5-6 fevralja 1965 g., Stokgol'm, Shvecija*. – L.: «Medicina», 1970. – S. 178–208.
8. Rean A.A. K probleme social'noj adaptacii lichnosti / A.A. Rean // *Vestnik SPbGU, ser. 6*. – 1995. – №3. – S.75.
9. Rotenberg B.C. Stress i poiskovaja aktivnost' / B.C. Rotenberg, V.V. Arshavskij // *Voprosy filosofii*. – № 4. – 1979. – S.117–127.
10. Tashlykov V.A. Lichnostnye mehanizmy sovladanija (koping-povedenie) i zashhity u bol'nyh nevrozami v processe psi-

- hoterapii / V.A.Tashlykov // Mediko-psihologicheskie aspekty ohrany psihicheskogo zdorov'ja. – Tomsk, 1990.–S. 90–91.
11. Frejd A. Psihologija Ja i zashhitnye mehanizmy / A. Frejd; per. s angl.. – M. : Pedagogika, 1993. – 144 s.
 12. Horni K. Sobranie sochinenij v treh tomah / K. Horni. – Moskva : «Smysl», 1997. – 496 s.
 13. Jerikson Je. Identichnost': junost' i krizis / Je. Jerikson. – M. : Progress, 1996. – 352 s.

K.R. Stelmaschuk. Psychological factors of stress overcoming. This article considers modern scientific researches which pay attention to the adaptive capacity of the personality, to the process of overcoming problem (stressful) situations, being essential in the prophylaxis of health disorders.

Skills, resources of the personality, as well as environmental factors that impact the personality and provide an optimal adaptation to stress factors were accentuated in this work.

Adaptation may include protective mechanisms and take the form of withdrawal from stress influence. It is established that determining role in the process of psychological adaptation has the phase of stress factor evaluation due to the various parameters (valence, controllability, variability, degree of certainty, repeatability, correlation with personal experience) – stage of formation of subjective image of the situation, opportunities and preferred ways of its permission according to the established system of ideas, needs and values.

Stress overcoming is considered as «efforts to reduce the impact of stress on the individual's state». Phases of the stressful situations mastering and various methods of stress overcoming are described in this research paper. Resources which help to cope with stressful situations are established: personality's resources (Self-concept; infernal locus of control; cognitive resources; affiliation; empathy; people's attitude towards life, death, love, faith; spirituality, values and motivation structure of the personality) and the resources of the social environment (the environment in which we live, and the ability to find, make and provide social support).

There have been analysed the peculiarities of coping process, factors that affected its efficiency, that proved that the apparent objective of psychological prevention and correction work with orphans came to the fore the problem of formation of adaptability and coping resources of the personality.

Key words: adaptation, stress, stress resistance, stress factors, emotional sphere, overcoming, coping, coping resources, defense mechanisms, self-concept, locus of control, self-efficacy, cognitive development, affiliation, empathy and social support.

Received February 07, 2015

Revised February 20, 2015

Accepted March 21, 2015