

determined that altruistic behaviour is related to self-esteem, satisfaction with life, life-meaningful orientations, but there are no significant correlations between subjective control and altruistic "investments".

Altruistic investments of medical workers are larger than that of industrial workers. The sense of work for benefits of people or society emphasizes the altruistic nature of medical professions and the high significance for medical workers of service to people.

Adequacy of self-esteem is associated with confidence and readiness for altruistic behaviour. At the same time, a high level of altruistic behaviour is observed at the group of health workers with low self-esteem. It has turned out that an individual's life-meaningful concepts, the overall positive attitude to him/herself as well as satisfaction with life are associated with the readiness to help disinterestedly others.

Key words: *altruistic "investment", altruistic behaviour, life-meaningful orientations, satisfaction with life, subjective control.*

Коваленко Алла Борисівна – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри соціальної психології, Київський національний університет імені Тараса Шевченка;

Ільчук Мирослава Сергіївна – студентка 2 курсу магістратури, Київський національний університет імені Тараса Шевченка.

УДК 373:159.944.4-026.564

Кудінова М.С.

КРИТЕРІАЛЬНО-ПОКАЗНИКОВА ХАРАКТЕРИСТИКА РІВНІВ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ-ІНТЕРНАТІВ

Актуальність дослідження критеріально-показникової характеристики стресостійкості учнів старших класів загальноосвітніх шкіл-інтернатів обумовлюється тим, що на сьогодні не існує єдиної системи визначення рівня стресостійкості учнів, не визначені чіткі критерії та показники стресостійкості учнів старших класів загальноосвітніх шкіл-інтернатів.

Мета даної статті – визначити та охарактеризувати критерії, показники та рівні розвитку стресостійкості учнів старших класів загальноосвітніх шкіл-інтернатів.

У результаті дослідження було виділено п'ять критеріїв стресостійкості учнів старших класів загальноосвітніх шкіл-інтернатів: особистісний, емоційний, когнітивний, мотиваційно-вольовий та поведінковий.

Особистісний критерій розкриває процеси оцінки себе та своїх можливостей щодо подолання стресу.

Емоційний критерій характеризує емоційну реакцію учнів на стресову ситуацію та їх рівень тривожності.

Когнітивний критерій являє собою сукупність знань про стрес, фактори стресу, види та особливості прояву стресу, стресостійкість та форми її розвитку.

Мотиваційно-вольовий критерій характеризує спрямованість учнів старших класів інтернатних закладів на досягнення наміченої цілі та подолання стресу, орієнтацію на власні сили у стресових ситуаціях життєдіяльності.

Поведінковий критерій характеризується актуалізацією і застосуванням учнями антистресових стратегій, сукупністю набутих у процесі виховання паттернів поведінки, спрямованих на мобілізацію захисних сил організму у відповідь на вплив стресорів.

Кожен критерій включає сукупність якісних показників, що розкривають зміст та надають характеристику стресостійкості учнів старших класів загальноосвітніх шкіл-інтернатів.

У відповідності до показників визначено рівні (високий, середній та низький) розвитку стресостійкості.

Ключові слова: *стресостійкість, компонент, критерій, показник, рівень, учні старших класів, загальноосвітній інтернатний заклад.*

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку українського суспільства характеризується значними політичними, соціальними, економічними і культурними перетвореннями, що спричиняють вплив стрес-факторів на дитину. При цьому основною проблемою є не сам вплив стрес-факторів (оскільки існування людини неможливе без них), а їхня різноманітність за природою походження, тривалістю й інтенсивністю впливу, специфічністю реакцій.

Однією з найбільш вразливих категорій, що страждають від впливу стрес-факторів, стають учні старших класів загальноосвітніх інтернатних закладів. По-перше, такі діти потребують додаткової постійної чи тимчасової підтримки в освітньому процесі з метою забезпечення їх права на освіту; по-друге, різноманітність, патогенез, природа та інтенсивність стресорів, що впливають на учнів інтернатних закладів є ширшою у порівнянні зі здоровими

однолітками; по-третє, юнацький вік є межею між дитинством та дорослістю і характеризується значною кількістю стресових ситуацій.

Саме тому сучасна школа повинна навчити учнів інтернатних закладів успішно долати складні ситуації на особистому життєвому шляху, оптимально використовуючи при цьому свої психологічні якості, особливо – стресостійкість.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Стресостійкість визначається нами як системна характеристика особистості, що ґрунтується на сукупності вроджених і надбаних психофізіологічних якостей, складається з особистісного та поведінкового компонентів, виражається у здатності витримувати значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, керувати власними емоціями, успішно здійснювати життєдіяльність без шкідливих наслідків для здоров'я [3, с. 51].

Досліджуваний феномен характеризується неоднозначністю поглядів науковців на критерії, показники та рівні сформованості. Зокрема, питання виокремлення та обґрунтування критеріїв стресостійкості особистості розглядалися вітчизняними та зарубіжними науковцями у галузі психології (А. Андрєєва, С. Богданов, В. Казібекова, В. Корольчук, А. Еккерман, Я. Овсяннікова, Г. Ришко, Т. Руда, Х. Стельмашук, В. Степаненко, М. Хугорна, Т. Циганчук та ін.). Серед останніх публікацій виділимо роботи українських вчених.

Я. Овсяннікова, вивчаючи теоретико-методологічні підходи до аналізу емоційної та психологічної стресостійкості виокремилася соціальний, когнітивний, емоційний, поведінковий та комунікативний критерії стресостійкості [6, с. 88].

Зазначимо, що Г. Ришко, досліджуючи психологічні особливості розвитку стресостійкості у науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів виділила нейродинамічний, психодинамічний, особистісний та соціально-психологічний критерії [7, с. 66].

Х. Стельмашук відповідно до структури стресостійкості підлітків-сиріт виділяє психофізіологічний, мотиваційний, емоційний, вольовий, інформаційний та інтелектуальний критерії стресостійкості [9, с. 192].

Т. Руда зазначає, що критеріями стресостійкості є емоційний, вольовий, пізнавальний та мотиваційний [8, с. 125].

В. Корольчук визначила критерії, що найбільш чітко характеризують стресостійкість особистості, зокрема: особистісний, соціальний, типологічний та поведінковий [2, с. 216-217].

У продовження попередньої думки, окреслимо позицію В. Степаненко, яка визначає поведінковий та особистісний критерії стресостійкості студентів [10, с. 279–280].

Зарубіжні вчені значну увагу приділяють дослідженню стресостійкості, спираючись на психофізіологічні критерії. Так Н. Laurent, С. Vergara-Lopez, L. Stroud визначають біологічний та особистісний критерії стресостійкості [12]. D. Terrence, M. Quinn, J. Cidowski, N. Victoria, A. Murphy, J. Sheridan, досліджуючи нейроімунні механізми стресу, виокремлюють біологічний, поведінковий та особистісний критерії стресостійкості [13].

Таким чином, проблема визначення критеріїв стресостійкості активно вивчається сучасними науковцями, їх роботи присвячені виокремленню, обґрунтуванню, діагностиці критеріїв стресостійкості з різних аспектів: відповідно до сфери діяльності особистості, до умов професійної діяльності, до екстремальних ситуацій тощо. Однак, на сьогодні не існує єдиної системи визначення рівня стресостійкості учнів, не визначені чіткі критерії та показники стресостійкості учнів старших класів загальноосвітніх шкіл-інтернатів, що свідчить про актуальність даної проблеми та обумовлює мету нашого дослідження.

Мета статті – визначити та охарактеризувати критерії, показники та рівні розвитку стресостійкості учнів старших класів загальноосвітніх шкіл-інтернатів.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Поняття «критерій» (від грец. *kritērion* – ознака) визначається як ознака, на основі якої здійснюється оцінка, визначення або класифікація чого-небудь [5, с. 59]. Критерій у психології – це ознака, за якою класифікуються, оцінюються (і одержують оцінки) відповідним індикатором психічні явища, дії або діяльність [11, с. 164]. У контексті нашого дослідження під критеріями будемо розуміти компоненти ресурсів стресостійкості, які відображають її найсуттєвіші характеристики і підлягають оцінюванню.

Критерії, зазвичай, передбачають показники. Показники – це дані (характерні риси, якісні/кількісні властивості), на підставі яких можна робити висновки про результат якого-небудь процесу [1, с. 1024]. Показники, через які виражаються критерії досліджуваного об'єкта, диференціюються рівнями вимірювання та певною мірою прояву.

Розглядаючи наступну категорію нашого дослідження – рівні розвитку стресостійкості учнів старших класів загальноосвітніх шкіл-інтернатів, звернемо увагу на розуміння поняття «рівень». Даний термін зустрічається у психологічній літературі, коли мова йде про оцінку розвитку певної якості особистості або ступінь її сформованості. Рівнем вимірювання називають кількість або якість отримуваної інформації, результат досягнення чого-небудь [11, с. 380]. У більшості випадків дослідники вирізняють високий, середній та низький рівні сформованості (розвитку) критеріїв. На нашу думку

рівень розвитку стресостійкості визначається ступенем вираженості в учнів старших класів загальноосвітніх шкіл-інтернатів критеріїв та показників, що входять до складу стресостійкості.

У відповідності до вищезгаданих понять, стресостійкість учнів старших класів загальноосвітніх шкіл-інтернатів передбачає визначення ознак (критеріїв) і характерних особливостей (показників) розвитку, а також рівневих ступенів її вияву.

Аналіз робіт сучасних науковців (J. Crisp M. Fraser S. Hobfoll, A. Masten, A. Андрєєва, Г. Бердник, А. Боднар, С. Богданов, І. Бусигіна, О. Волков, С. Вольхін, Т. Галкіна, О. Гревцева, А. Гурич, О. Джеджула, В. Казібекова, А. Колосов, В. Корольчук, А. Еккерман, Н. Лебідь, Н. Макаренко, Н. Мельник, Г. Моніна, Н. Нікітіна, Я. Овсяннікова, М. Пługіна, О. Поліщук, Н. Раннала, Є. Распопін, І. Рибкін, Г. Ришко, Є. Салгалов, Х. Стельмашук, Ю. Стеблянко, В. Степаненко, В. Харченко, М. Хуторна, Т. Циганчук, М. Черпіта, О. Чурсінова, М. Шестопалова, О. Штепа, А. Шулдик та Г. Шулдик та ін.) у галузі психології став підґрунтям для визначення ресурсно-компонентної структури стресостійкості особистості. Стресостійкість особистості складають дві групи ресурсів: зовнішні (соціальні) та внутрішні (особистісні). Внутрішні ресурси є фундаментом стресостійкості. Вони поділяються на три групи: біологічні, особистісні та поведінкові ресурси. До особистісних ресурсів входять особистісний, емоційний, когнітивний та мотиваційно-вольовий компоненти [4, с. 165]. Названі компоненти стресостійкості взаємопов'язані між собою, такий зв'язок має не сумарний, а інтегративний характер, обумовлений тим, що стресостійкість розглядається нами як системна характеристика особистості.

Відповідно до структури стресостійкості в якості критеріїв ми виділили особистісний, емоційний, когнітивний, мотиваційно-вольовий та поведінковий критерії. Характеристику критеріїв визначають якісні показники.

Першим критерієм стресостійкості учнів старших класів загальноосвітніх шкіл-інтернатів є *особистісний* критерій. Даний критерій визначає розвиток процесів оцінки себе та своїх можливостей щодо подолання стресу.

Даному критерію відповідають наступні показники:

- 1) самооцінка особистості;
- 2) сформованість Я-концепції;
- 3) особистісна саморегуляція.

Важливим показником стресостійкості учнів є самооцінка особистості. Адекватна самооцінка дозволяє молодій людині оптимально використовувати власний потенціал, сприяє саморегуляції, підвищує стресостійкість у складних умовах життєдіяльності. Натомість низька самооцінка призводить до труднощів

з адекватним аналізом та розумінням складної ситуації, знижує опірність стресу. Завищена самооцінка сприяє механізмам протидії стресовим факторам, однак, як і низька, не дозволяє адекватно оцінити ситуацію та власні ресурси подолання.

Наступним, не менш важливим показником, є саморегуляція особистості. На основі саморегуляції в учнів старших класів формується вміння керувати собою відповідно до реалізації поставленої мети, вдосконалюється вміння спрямовувати свою поведінку відповідно до вимог життя, професійних та учбових задач. На механізмах регуляції і саморегуляції базуються конструктивні засоби подолання стресу, які є характерними для стресостійких учнів.

На рівень стресостійкості особистості безпосередньо впливає зміст Я-концепції. Саме тому Я-концепція обрана нами як ще один важливий показник особистісного компонента стресостійкості учнів. Так, при несформованій Я-концепції рівень стресостійкості знижується, оскільки в учнів інтернатних закладів відсутній узгоджений образ «Я», переважає негативна самооцінка та емоційний дисбаланс. Натомість, при позитивному образі «Я» стресостійкість є більш високою. Чим багатша і позитивніша Я-концепція, тим краще учень знає і розуміє, хто він такий, і тим краще він може впоратися з труднощами, що виникають у повсякденному житті.

Другий, *емоційний* критерій стресостійкості, характеризує емоційну реакцію учнів на стресову ситуацію та їх рівень тривожності. Зміст даного критерію полягає у здатності контролювати свій емоційний стан під час дії (або після) стресора, проявляти самовладання, витримку та самоконтроль.

Емоційному критерію відповідають наступні показники:

- 1) емоційна стійкість;
- 2) особистісна та ситуативна тривожність.

Емоційна стійкість є важливим показником стресостійкості учнів старших класів загальноосвітніх інтернатних закладів. Вона ґрунтується на стійкості, стабільності; врівноваженості, резистентності і забезпечує здатність успішно досягати поставленої мети у складних емоціогенних обставинах, контролюючи власні емоції.

Рівень стресостійкості учнів залежить від особистісної та ситуативної тривожності, яку ми визначили наступним показником емоційного критерію. Так, міра вираженості тривожності та стресостійкості взаємообумовлені. Висока стресостійкість включає в себе низьку особистісну та ситуативну тривожність. Натомість, підвищена тривожність, песимістичне відношення до життєвої ситуації, замкнутість, ворожість призводять до зниження стресостійкості.

Когнітивний критерій стресостійкості учнів старших класів загальноосвітніх шкіл-інтернатів являє собою сукупність знань про стрес, фактори стресу, види та особливості прояву стресу, стресостійкість та форми її розвитку. Він включає в себе вміння здійснювати об'єктивний аналіз причин виникнення стресу, прогнозувати розвиток стресового стану й можливі наслідки.

Показниками когнітивного критерію є:

1) знання про стрес, фактори стресу, види, особливості прояву та наслідки стресу;

2) знання про стресостійкість, ресурси стресостійкості;

3) знання про форми, методи, прийоми розвитку стресостійкості.

Наявність в учнів необхідних знань про ресурси стресостійкості забезпечує їх доцільне використанні у складних життєвих ситуаціях, сприяє усвідомленому та доцільному застосуванню ними відомих прийомів розвитку стресостійкості, спонукає до саморозвитку, пошуку ефективних форм боротьби зі стресом та його наслідками. Загальновідомо, що ефективність розвитку стресостійкості, залежить від ряду факторів: особистісних якостей учнів, їх емоційної стійкості, соціальної ситуації розвитку, а також володіння учнями знаннями і вміннями, необхідними для успішного подолання стресових ситуацій. Натомість, відсутність необхідної бази знань гальмує та ускладнює процес розвитку стресостійкості.

Четвертий, *мотиваційно-вольовий*, критерій стресостійкості характеризує спрямованість учнів старших класів інтернатних закладів на досягнення наміченої цілі та подолання стресу, орієнтацію на власні сили у стресових ситуаціях життєдіяльності.

Даний критерій виражається через наступні показники:

1) мотивація досягнення;

2) локус контролю.

Мотивація розглядається нами як один з показників стресостійкості. Підвищення мотивації досягнення учнів залежить від прагнення домогтися мети, упевненості в собі, здатності розвиватися і самовдосконалюватися, і сприяє підвищенню стресостійкості. Таким чином, сила мотивів значною мірою визначає стійкість до стресів.

Не менш важливу роль у структурі стресостійкості учнів старших класів інтернатних закладів відіграє наступний показник – локус контролю, адже вищу стресостійкість мають особи з внутрішнім локусом контролю. Учні з інтернальним локусом контролю самостійності, самокритичності, незалежності при виконанні відповідальних дій, здатні брати на себе відповідальність. Такі характеристики забезпечують використання власних ресурсів стресостійкості та

конструктивну поведінку у стресових ситуаціях. Екстернальність детермінує деструктивну поведінку, перекладання відповідальності у вирішенні проблем на інших, уникнення відповідальності, що, в свою чергу, негативно позначається на рівні стресостійкості.

Поведінковий критерій стресостійкості характеризується актуалізацією і застосуванням учнями антистресових стратегій, сукупністю набутих у процесі виховання паттернів поведінки, спрямованих на мобілізацію захисних сил організму у відповідь на вплив стресорів.

Виражається даний критерій такими показниками:

- 1) копінг-поведінка;
- 2) комунікабельність особистості.

Копінг-поведінка як показник стресостійкості нами розглядається як особливий вид поведінки учнів, що дозволяє впоратися зі стресом чи складними життєвими обставинами шляхом активної цілеспрямованої взаємодії зі стресовою ситуацією. Копінг-поведінка може бути проблемно та емоційно орієнтованою. У першому випадку учні використовують особистісні ресурси стресостійкості для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми, шукають можливі джерела соціальної підтримки. У другому випадку спостерігається пасивна поведінкова стратегія, втеча від вирішення проблеми, перекладання відповідальності на оточуючих.

Від комунікабельності особистості залежать її стосунки з іншими людьми, здатність надавати і приймати підтримку у стресогенних ситуаціях, конструктивно взаємодіяти, кооперуватись. Відповідно до цього, комунікабельність розглядається нами як важливий показник стресостійкості учнів старших класів загальноосвітніх інтернатних закладів.

У своєму дослідженні ми виходимо з положення про те, що стресостійкість є системною характеристикою особистості, та може мати різний рівень сформованості. З цієї точки зору можна говорити про рівні стресостійкості (високий, середній, низький), на яких фіксується оцінка визначених для кожного критерію показників.

Для визначення рівнів розвитку стресостійкості учнів, ми враховували думки науковців та теоретичні узагальнення про змістовні характеристики стресостійкості. На нашу думку, відповідно до виокремлених критеріїв та показників, доцільно виділити три рівні стресостійкості учнів старших класів загальноосвітніх шкіл-інтернатів: високий, середній та низький.

Високий рівень стресостійкості учнів старших класів загальноосвітніх шкіл-інтернатів визначається як такий, за якого в учнів сформована адекватна самооцінка, Я-концепція особистості та позитивний образ «Я». Вони впевнені у собі, здатні приймати точку зору інших людей та адекватно реагувати на

зауваження і критику. Навички самоконтролю й самооцінки добре розвинуті. У стресових ситуаціях учні зберігають рівновагу, демонструють адекватну поведінку, вміють керувати собою, конструктивно спрямовують свою поведінку, усвідомлено планують діяльність. Для досягнення поточних та перспективних життєвих цілей виокремлюють необхідні умови. Також учні характеризуються емоційною стабільністю, низькою ситуативною та особистісною тривожністю, оптимістичним ставленням до життєвих негараздів, інтернальним локусом контролю, комунікабельністю, активною поведінковою стратегією. Учні з високим рівнем стресостійкості мають чіткі знання про стрес, фактори, види, особливості прояву та наслідки стресу, здатні оцінювати стресову ситуацію, аналізувати власні ресурси стресостійкості.

Середній рівень стресостійкості учнів старших класів загальноосвітніх шкіл-інтернатів характеризується завищеною самооцінкою, помірно вираженою упевненістю у собі, недостатньо розвиненою особистісною відповідальністю, неузгодженістю між «Я-реальним» і «Я-ідеальним», дестабілізованістю емоційного стану, розгубленістю у стресових ситуаціях, коливаннями настрою, неадекватним уявленням про власні ресурси стресостійкості, підвищеною ситуативною та особистісною тривожністю, сприйняттям широкого кола складних життєвих ситуацій як загрозливих. Знання учнів з середнім рівнем про стресостійкість, ресурси стресостійкості є фрагментарними.

Для учнів старших класів загальноосвітніх шкіл-інтернатів з *низьким рівнем стресостійкості* характерним є: занижена самооцінка, негативне ставлення до себе, закомплексованість, невпевненість у собі та у правильності своїх дій, хвороблива реакція на критичні зауваження на свою адресу, несформована Я-концепція, негативний образ «Я», емоційна лабільність, уразливість, висока особистісна та ситуативна тривожність, песимістичне відношення до складних життєвих ситуацій, мотивація уникнення невдач, домінування екстерналних (зовнішніх) тенденцій локусу-контролю. При низькому рівні в учнів відсутні знання про стрес, фактори стресу, види, особливості прояву та наслідки стресу. Вміння приймати рішення, планувати свої дії та нести за них відповідальність у стресових ситуаціях не сформоване. Поведінка у складних ситуаціях може бути узалежненою, пасивною, конфліктною.

Таким чином, у структурі стресостійкості учнів старших класів загальноосвітніх шкіл-інтернатів нами виділено п'ять критеріїв (особистісний, емоційний, когнітивний, мотиваційно-вольовий та поведінковий). До кожного з критеріїв добрано показники. У відповідності до показників визначено рівні (високий, середній та низький) розвитку стресостійкості. Узагальнений і

систематизований вигляд критеріально-показниково-рівневої бази стресостійкості учнів представлено в таблиці 1.

Висновки. Таким чином, на основі теоретичного аналізу наукової літератури нами визначено і теоретично обґрунтовано основні критерії, конкретизовано основні показники та рівні розвитку стресостійкості учнів старших класів загальноосвітніх шкіл-інтернатів. Виділені критерії, показники та рівні дають змогу здійснити її оцінку та запропонувати дієві шляхи розвитку стресостійкості.

Перспективами подальшого вивчення окресленої проблеми вважаємо визначення діагностичного інструментарію виявлення стресостійкості учнів старших класів загальноосвітніх шкіл-інтернатів за вищевказаними критеріями та показниками.

Таблиця 1

Критерії, показники та рівні стресостійкості

Критерії	Показники	Рівні		
		Низький	Середній	Високий
особистісний	самооцінка особистості	<ul style="list-style-type: none"> – занижена самооцінка; – негативне ставлення до себе; – закомплексованість; – невпевненість у собі та у правильності своїх дій; – відчуття власної неповноцінності; – хвороблива реакція на критичні зауваження на свою адресу; 	<ul style="list-style-type: none"> – завищена самооцінка; – помірно виражена впевненість у собі; – ситуативне пристосування до думки інших; – критичне ставлення до себе та інших; – помірна активність; – невисокий рівень домагань; 	<ul style="list-style-type: none"> – адекватна самооцінка; – впевненість у своїх силах; – здатність прийняти точку зору іншої людини; – оптимальне використання власного потенціалу; – адекватна реакція на зауваження і критику інших;
	особистісна само-регуляція	<ul style="list-style-type: none"> – низькі показники самоконтролю; – не розвинена 	<ul style="list-style-type: none"> – середні показники самоконтролю; – не завжди адекватне 	<ul style="list-style-type: none"> – розвинуті навички самоконтролю й самооцінки; – вміння

		<p>особистісна відповідальність;</p> <ul style="list-style-type: none"> – недостатні самостійність та готовність до реалізації своїх життєвих планів; – страх перед невідомим; – відсутність прагнення до завершення розпочатої справи; – низька рефлексивність; 	<p>уявлення про власні достоїнства та недоліки;</p> <ul style="list-style-type: none"> – недостатньо розвинена особистісна відповідальність; – відносна незалежність у вчинках; – невисока рефлексивність; – непослідовність у досягненні мети; 	<p>керувати собою та спрямовувати свою поведінку;</p> <ul style="list-style-type: none"> – сформована потреба в усвідомленому плануванні діяльності; – здатність виокремлювати значущі умови досягнення цілей як у поточній ситуації, так і в перспективному майбутньому;
	Я-концепція	<ul style="list-style-type: none"> – несформована Я-концепція; – негативний образ «Я»; – недостатньо розрізнені елементи образу «Я»; 	<ul style="list-style-type: none"> – суперечливість образу «Я»; – неузгодженість між «Я-реальним» і «Я-ідеальним» 	<ul style="list-style-type: none"> – сформована Я-концепція; – позитивний образ «Я»; – високий рівень самоповаги;
емоційний	емоційна стійкість	<ul style="list-style-type: none"> – емоційна лабільність; – уразливість; – схильність до нервових зривів; – пасивність; – порушення емоційних контактів з оточуючими; – емоційна нестриманість/ замкненість; – емоційна 	<ul style="list-style-type: none"> – дестабілізованість емоційного стану; – коливання настрою; – розгубленість у стресових ситуаціях; – неадекватні емоційні реакції на стресори; – дратівливі 	<ul style="list-style-type: none"> – стабільність емоційного стану; – збереження рівноваги у різноманітних життєвих ситуаціях; – здатність протистояти стресовим ситуаціям; – самовладання в умовах протидії

		напруга; – стереотипність емоційних реакцій;	сть; – напруженість; – спонтанна агресивність;	негативному впливу; – стійкість до фрустрації; – адекватна поведінка в екстремальних ситуаціях;
	Особистісна та ситуативна тривожність	– висока особистісна та ситуативна тривожність; – песимістичне відношення до складних життєвих ситуацій; – замкнутість, ворожість;	– підвищена тривожність; – ситуативна апатія, в'ялість, безініціативність; – сприйняття широкого кола складних життєвих ситуацій як загрозових;	– низька особистісна та ситуативна тривожність; – оптимістичне ставлення до життєвих негараздів; – відкритість, комунікабельність;
когнітивний	знання про стрес, фактори стресу, види, особливості прояву та наслідки стресу	– відсутні знання про стрес, фактори стресу, види, особливості прояву та наслідки стресу;	– наявні часткові знання про стрес, фактори стресу, види, особливості прояву та наслідки стресу;	– наявні знання про стрес, фактори стресу, види, особливості прояву та наслідки стресу;
	знання про стресостійкість, ресурси стресостійкості	– відсутні знання про стресостійкість, ресурси стресостійкості; – не сформоване вміння приймати рішення, планувати свої	– наявні часткові знання про стресостійкість, ресурси стресостійкості; – ситуативна здатність оцінювати	– наявні знання про стресостійкість, ресурси стресостійкості; – здатність оцінювати стресову ситуацію, аналізувати власні ресурси

		дії та нести за них відповідальність;	стресову ситуацію, аналізувати власні ресурси стресостійкості;	стресостійкості;
	знання про форми, методи, прийоми розвитку стресостійкості	– відсутні знання про форми, методи, прийоми розвитку стресостійкості; – не сформовані навички оцінки ситуації та знаходження раціонального виходу з неї;	– наявні часткові знання про форми, методи, прийоми розвитку стресостійкості; – навички оцінки ситуації та знаходження раціонального виходу з неї сформовані частково;	– наявні знання про форми, методи, прийоми розвитку стресостійкості; – сформовані навички оцінки ситуації та знаходження раціонального виходу з неї;
мотиваційно-вольовий	мотивація досягнення	– мотивація уникнення невдач; – низька навчальна мотивація; – слабкий прояв орієнтації на майбутнє; – пасивність;	– помірно виражена мотивація досягнення успіху та уникнення невдач; – середня навчальна мотивація;	– мотивація досягнення успіху; – висока навчальна мотивація; – сформований світогляд; – активність;
	локус контролю	– домінування екстернальних (зовнішніх) тенденцій локусу-контролю; – відсутність усвідомлення зв'язку між	– почергове домінування екстернальних та інтернальних тенденцій локусу-контролю; – помірний	– домінування інтернальних (внутрішніх) тенденцій локусу-контролю; – високий рівень суб'єктивного

		своїми діями та значущими життєвими подіями;	рівень суб'єктивного контролю над будь-якими значущими ситуаціями;	контролю над будь-якими значущими життєвими ситуаціями;
поведінковий	поведінка у стресових ситуаціях	– узалежнена поведінка; – емоційно-орієнтований копінг; – пасивна поведінкова стратегія;	– почергове домінування проблемно-орієнтованої та емоційно-орієнтованої копінг-поведінки;	– проблемно-орієнтована копінг-поведінка; – активна поведінкова стратегія;
	комунікабельність	– обмежене комунікативне коло; – конфліктність; – соромязливість; – бідність засобів спілкування.	– вибірковість у спілкуванні; – відстоювання власної точки зору може супроводжуватися неадекватним виявом емоцій.	– широке коло контактних груп; – відстоювання власної точки зору без запальності; – товариськість.

Література

1. Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод. і допов.) / голов. ред. В. Т. Бусел. – К.; Ірпінь : ВТФ «Перун», 2005. 1728 с.
2. Корольчук В. М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості / В. М. Корольчук // Проблеми експериментальної та кризової психології. – 2010. № 7. – С. 210-218.
3. Кудінова М. С. Концепт стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі / М. С. Кудінова // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». – 2016. – № 6 (25). – С. 48-54.
4. Кудінова М. С. Структурно-компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості / М. С. Кудінова // Вісник Східноукраїнського національного університету імені В. Даля. *Теоретичні та прикладні проблеми психології*. – 2018. – № 1 (45). – С. 156-173.

5. Новиков А. М. Методология: словарь системы основных понятий / А. М. Новиков, Д. А. Новиков. – М. : Либроком, 2013. – 208 с.
6. Овсяннікова Я. О. Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стресостійкості / Я. О. Овсяннікова // Проблеми екстремальної та кризової психології. – 2009. – № 6. – С. 85-94.
7. Ришко Г. М. Психологічні особливості розвитку стресостійкості у науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Ришко Галина Михайлівна – К., 2014. – 255 с.
8. Руда Т. Стрес та стресостійкість підлітків / Т. Руда // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2018. – № 2. – С. 122-129.
9. Стельмашук Х. Психологічний механізм стресостійкості підлітків-сиріт / Х. Стельмашук // Педагогіка і психологія професійної освіти. – 2014. – № 4. – С. 189-198.
10. Степаненко В. В. Психологічні особливості стресостійкості студентів / В. В. Степаненко // Актуальні питання сучасної психології : збірник наукових праць / [за ред. : Кузікової С. Б., Щербакової І. М.]. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. – Т. 1. – С. 276-282.
11. Глумачний російсько-український словник психологічних термінів : словник / В. Й. Бродовська, В. О. Грушевський, І. П. Патрик. К. : ВД «Професіонал», 2007. – 512 с.
12. Laurent H. Differential Relations Between Youth Internalizing/Externalizing Problems and Cortisol Responses to Performance vs. Interpersonal Stress / H. Laurent, C. Vergara-Lopez, L. Stroud // Author manuscript; available in PMC. – 2017. – September 01.
13. Terrence D. Neuroimmune mechanisms of stress: sex differences, developmental plasticity, and implications for pharmacotherapy of stress-related disease / D. Terrence, M. Quinn, J. Cidlowski, N. Victoria, A. Murphy, J. Sheridan // Author manuscript; available in PMC. – 2016. – March 30.

Транслітерація

1. Busel V. T. (Eds.) (2005). *Velykyi tlumachnyi slovnyk suchasnoi ukrainskoi movy* [Great explanatory dictionary of modern Ukrainian language]. Kiev; Irpin : ATP «Perun» [in Ukrainian].
2. Korolchuk V. M. (2010). Obgruntuvannya orhanizatsiinoi modeli doslidzhennia stresostiikosti osobystosti [Justification of the organizational model of the study of personality traumatic stress]. *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii – Problems of Experimental and Crisis Psychology*, 7. 210-218 [in Ukrainian].

3. Kudinova M. S. (2016). Kontsept stresostiikosti u suchasnomu psykholohichnomu dyskursi [Concept of stress resistance in modern psychological discourse]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu – Scientific Herald of Kherson State University*, 6 (25), 48-54 [in Ukrainian].

4. Kudinova M. S. (2018). Strukturno-komponentnyi analiz fenomena stresostiikosti osobystosti [Structural-component analysis of the phenomenon of stress-resistance of the individual]. *Visnyk Skhidnoukrainskoho natsionalnoho universytetu imeni V. Dalia. Teoretychni ta prykladni problemy psykholohii – «Theoretical and applied problems of psychology» Volodymyr Dahl East-Ukrainian National University*, 1 (45), 156-173 [in Ukrainian].

5. Novikov A. M., Novikov D. A. (2013). *Metodologiya: slovar' sistem osnovnykh ponyatij [Methodology: vocabulary of the basic concepts]*. Moscow, Russia : Librocom [in Russia].

6. Ovsianikova Ya. O. (2009). Teoretyko-metodolohichni pidkhody do analizu poniat emotsiinoi, psykholohichnoi stresostiikosti [Theoretical and methodological approaches to the analysis of concepts of emotional, psychological stress resistance]. *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii. – Problems of Experimental and Crisis Psychology*, 6, 85-94 [in Ukrainian].

7. Ryshko H. M. (2014). Psykholohichni osoblyvosti rozvytku stresostiikosti u naukovo-pedahohichnykh pratsivnykiv vshchychkh navchalnykh zakladiv [Psychological peculiarities of development of stress resistance in scientific and pedagogical workers of higher educational institutions]. *Candidate's thesis*: Kiev : National Aviation University [in Ukrainian].

8. Ruda T. (2018). Stres ta stresostiikist pidlitkiv [Stress and Stress Tolerance for Teenagers]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia – Sports Herald of the Dnieper*, 2, 122-129 [in Ukrainian].

9. Stelmashchuk Kh. (2014). Psykholohichniy mekhanizm stresostiikosti pidlitkiv-syrit [Psychological mechanism of stress resistance of teenage orphans]. *Pedahohika i psykholohiia profesiinoi osvity – Pedagogy and psychology of vocational education*, 4, 189-198 [in Ukrainian].

10. Stepanenko V. V. (2015). Psykholohichni osoblyvosti stresostiikosti studentiv [Psychological peculiarities of students' stress resistance]. *Aktualni pytannia suchasnoi psykholohii – Topical issues of modern psychology*, 1, 276-282

11. Brodovska V. Y., Hrushevskiy V. O., Patryk I. P. (2007). *Tlumachnyi rosiisko-ukrainskyi slovnyk psykholohichnykh terminiv [Interpretative Russian-Ukrainian dictionary of psychological terms]*. Kiev : VD «Professional» [in Ukrainian].

12. Laurent H., Vergara-Lopez C., Stroud L. (2017). Differential Relations Between Youth Internalizing/Externalizing Problems and Cortisol Responses to

Performance vs. Interpersonal Stress. *Author manuscript; available in PMC*, 1 [in English].

13. Terrence D., Quinn M., Cidlowski J., Victoria N., Murphy A., Sheridan J. (2016). Neuroimmune mechanisms of stress: sex differences, developmental plasticity, and implications for pharmacotherapy of stress-related disease. *Author manuscript; available in PMC*, 30 [in English].

Kudinova M.

CRITERION-INDICATOR CHARACTERIZATION OF SENIOR PUPILS' DEVELOPMENT LEVELS OF STRESS RESISTANCE AT GENERAL-EDUCATION BOARDING SCHOOLS

The importance of the criterion-indicator characterization study of senior pupils' stress resistance at general-education boarding schools is based on the fact that today there is no single system for determining the level of pupils' stress, no clear criteria and indicators of stress resistance among senior pupils at general-education boarding schools.

The purpose of the article is to define and characterize the criteria, indicators and levels of stress resistance development among senior pupils at general-education boarding schools.

As a result, we have defined five criteria of senior pupils' stress-resistance at general-education boarding schools. They are personal, emotional, cognitive, motivational-volitional and behavioral criteria.

The personal criterion reveals the processes of self-assessment and their ability to overcome stress.

Emotional criterion characterizes pupils' emotional reaction to a stressful situation and their level of anxiety.

The cognitive criterion is a combination of knowledge about stress, stress factors, types and features of stress, stress resistance and its forms of development.

The motivational-volitional criterion characterizes the senior pupils' motivation to achieving the intended goal and overcoming stress, focusing on their own forces in stressful situations.

The behavioral criterion is characterized by actualization and using of anti-stress strategies by pupils, a set of behavioral patterns acquired in the process of upbringing, aimed at mobilizing the body's defenses in response to the influence of stressors.

Each criterion includes a set of qualitative indicators that reveal the essence and characterize stress resistance of pupils' at general-education boarding schools.

In accordance with the indicators, we have defined the levels (high, medium and low) of stress resistance.

Key words: stress resistance, component, criterion, indicator, level, senior pupils, general-education boarding school.

Кудінова Маргарита Сергіївна – методист науково-методичного відділу, викладач кафедри соціальної роботи факультету реабілітаційної педагогіки та соціальної роботи комунального закладу вищої освіти «Хотицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради, м. Запоріжжя.

УДК159.923

Кушнеров В.А.

ОСОБЛИВОСТІ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

У статті розглянуті особливості часової перспективи військовослужбовців. Перераховано підходи в яких вивчається часова перспектива особистості (мотиваційний, подієвий, типологічний, прогностичний, діяльнісний). Надано визначення часової перспективи. Встановлено, що у більшості військовослужбовців на високому рівні представлена часова перспектива майбутнього. Високий рівень часових перспектив негативного і позитивного минулого, гедоністичного сьогодення виражені практично однаково. Часова перспектива фаталістичного сьогодення на високому рівні представлена у 14% військовослужбовців. Частина військовослужбовців віднесено до групи ризику в зв'язку з орієнтованістю на негативне минуле та фаталістичне теперішнє, що побічно свідчить про схильність до психологічних проблем. Встановлено узгодженість результатів діагностики вербальній і проєктивних методик. Згідно з проєктивною методикою, часова перспектива «Майбутнє» є у військовослужбовців домінуючою. Досліджена збалансована часова перспектива і показано, що у військовослужбовців переважає її середній рівень.

Ключові слова: часова перспектива, військовослужбовці, круги Коттла, збалансована часова перспектива.

Постановка проблеми. У психологічній науці накопичено великий фактичний та емпіричний матеріал з вивчення феномену часу. Окреме місце в дослідженнях феномену часу займає часова перспектива особистості. Дослідження часової перспективи військовослужбовців є актуальним і може бути включеним для проведення комплексу заходів з їх відновлювального