

**ІВАНЦАНИЧ В.В.**

здобувач

Інституту професійної освіти і освіти дорослих  
імені І. Зязюна НАПН України, м. Київ

## **СТРЕСОСТІЙКІСТЬ : ЧИННИКИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ В УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ**

У статті акцентується увага на важливому завданні соціальних інституцій різного рівня, що займаються вихованням підростаючого покоління, – сприяння розвитку таких характеристик молоді, які забезпечували б високий рівень її стресостійкості. Проаналізовані наукові уявлення вчених щодо проблеми структури стресостійкості особистості. Описані причини стресів у школярів, сутність стресостійкості, чинники стресостійкості, особливості прояву сформованої стресостійкості учнів. Обґрунтовується структура стресостійкості як властивості особистості, що неодмінно проявляється у стресовій ситуації: оцінювання ситуації та себе у ній, емоційні переживання з приводу стресової ситуації та їх свідомий контроль, дії з приводу стресора (прийняття рішення про які здійснюється на підґрунті наявних у людини інстинктів, знань про стресори такого виду та способи їх нейтралізації, попереднього досвіду подолання стресових ситуацій).

**Ключові слова:** *стресостійкість, особистість школяра, стресостійкість школярів, чинники стресостійкості, компоненти стресостійкості.*

**Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.** Важливою метою середньої освіти у сучасному світі є розвиток в учнів здатності поратись із ситуаціями вибору, що регулярно виникають у житті, та виходити із них без втрати для свого здоров'я. Сам період навчання дитини у школі характеризується інтенсивним становленням її особистості й активним її включенням у різноманітні соціальні процеси, що часто викликають емоційні та інформаційні стреси. Звідси впливає значущість завдання школи, а також соціальних інституцій різного рівня, що займаються вихованням підростаючого покоління, – формувати стресостійкість підростаючої особистості як умови збереження її психічного й фізичного здоров'я та забезпечення повноцінного розвитку. Для його виконання необхідне розуміння стресорів, потенційно й реально наявних у житті учнів, з одного боку, та природи й особливостей їхньої стресостійкості, з іншого.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** З початку ХХІ століття кількість вітчизняних наукових досліджень, які так чи інакше стосуються розвитку й формування стресостійкості школярів, зростає. Зокрема, розроблялись питання чинників навчального стресу (А. Панасюк, 2005), психологічної профілактики стресових переважань серед шкільної відповіді (Титаренко Т., Лепіхова Л., 2006), особливостей прояву стресу у молодших школярів (О. Макаренко,

В. Вінс, О. Ходос, 2008), стресостійкості у підлітків (Т. Руда, 2012), особливостей адаптації учнів різних вікових груп до стресових чинників (І. Чистенко, 2013), особливостей прояву стресу у підлітковому віці (О. Кормило, 2015), чинників стресу в учнів (М. Кудінова, 2017), корекції та розвитку стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів (С. Богданов, Т. Гніда, О. Залеська, Н. Лунченко, В. Панок, В. Соловійова, 2017), підготовки вчителів до розвитку стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах (О. Богданов, А. Гірник, О. Залеська, І. Іванюк, В. Соловійова, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, 2017) та ін.

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

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

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

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

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

Дослідники А. Бондар та Н. Макаренко визначають стресостійкість як складну інтегральну властивість особистості, взаємозв'язану з системою елементів, представлених комплексом інтелектуальних, когнітивних, емоційних і особистісних якостей, які забезпечують індивідуальну можливість переносити значні розумові, фізичні, вольові та емо-

ційні навантаження, зберігаючи ефективність функціонування у стресогенній ситуації (Бондар А., Макаренко Н., 2013).

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

Сутність кожного із зазначених вище понять розкривається через їхню структуру.

В. Чернобровкіна описує такі складники психологічної резилієнс у дітей:

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

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

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

4. Соціальні зв'язки, стосунки з оточенням, здатність надавати та отримувати допомогу: участь та почуття приналежності; здатність до підтримування стосунків, дружби, кооперації, солідарності; соціальна компетентність та просоціальна поведінка (відповідальність, емпатія і турбота, навички спілкування, почуття гумору, легкість у спілкуванні з іншими людьми); здатність розуміти почуття інших людей.

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

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

За Д. Романовською, важливим чинником розвитку емоційної стійкості в дітей молодшого шкільного і підліткового віку є зміст і рі-

вень їхніх емоцій, почуттів та переживань під час напруженої ситуації. Компонентами емоційної стійкості авторка називає:

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

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

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

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

За Д. Романовською, у наукових дослідженнях стресостійкість розглядають як якість особистості, що передбачає такі складові:

- 1) психофізіологічна якість – тип, властивість нервової системи;
- 2) мотивація – сила мотивів, яка значною мірою визначає емоційну стійкість;
- 3) емоційний – досвід особистості, накопичений під час подолання негативних впливів екстремальних ситуацій;
- 4) вольовий – свідомо саморегуляція дій відповідно до ситуації;
- 5) інформованість – професійна підготовленість і готовність особистості до виконання тих або інших завдань;
- 6) інтелектуальний – оцінювання і визначення умов ситуації, прогнозування її можливих змін, прийняття рішень про способи дій (Романовська, 2014).

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

Виокремлюючи показники стресостійких підлітків, вчена називає такі компоненти стресостійкості: мотиваційний, рефлексивний, емоційно-вольовий, комунікативний (Тихомирова Т., 2009). При цьому про добре сформований мотиваційним компонент стресостійкості свідчать: уміння ставити перед собою навчальні цілі і задачі; прояв активності у вирішенні навчальних задач, намагання знайти способи досягнення навчальних цілей; зацікавленість у заняттях; вибір складних завдань; демонстрація високою працездатності протягом уроку; умін-

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

У результаті досліджень проблеми стресостійкості особистості А. Бондар та Н. Макаренко виокремлюють комплекс психологічних характеристик особистості, пов'язаних із стресостійкістю, що уміщує когнітивно-інтелектуальний та емоційно-особистісний блоки. До когнітивно-інтелектуальних особливостей особистості, що впливають на формування стресостійкості особистості, вчені залічують: гнучкість мислення, абстрактність мислення, полenezалежність, розвинені перцептивні та мнемічні здібності, розвинені інтелектуальні здібності. Емоційно-особистісними властивостями, що впливають на формування стресостійкості, автори називають: емоційну стійкість, оптимізм, середній рівень особистісної тривожності, середній рівень агресивності, внутрішній локус контролю (Бондар А., Макаренко Н., 2013).

Як бачимо із вищезазначеного, здатність особистості протистояти стресам, яким би терміном вона не позначалась, є інтегративною якістю особистості, що уміщує чималу кількість компонентів. Часто складовими стресостійкості особистості різні автори називають фактично її чинники, передумови, якості, які проявляються за певних рівнів стресостійкості. Однак, на наш погляд, підміна понять «складова» та «чинник» веде до упущення з виду дослідника самої сутності і специфіки стресостійкості як психологічного утворення, яке не зводиться до суми рівня тривожності, впевненості у собі, вольових якостей тощо, і яке проявляє себе у ситуації стресу.

Проведений теоретичний аналіз з проблеми вивчення дав підстави для низки узагальнень.

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

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

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

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

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

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

- письмового опитування для з'ясування усвідомлюваних стресорів та стресових ситуацій для школярів;
- проєктивних методик для діагностики особливостей поведінки особистості у стресових ситуаціях, її здатності долати несприятливі ситуації та протистояти їм;
- бесіди за результатами виконання проєктивних методик для виявлення думок та переживань школярів у стресових ситуаціях.

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

#### Список використаних джерел

1. Бондар А. Я., Макаренко Н. Г. Психологічні особливості стресостійкості представників стресогенних професій // Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. 2013, Том 149. С. 49–55.
2. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір»: навчально-методичний посіб. / Богданов С., Гніда Т., Залеська О., Лунченко Н., Панок В., Соловійова В. Київ : НаУКМА, ГЛІФ Медіа, 2017. 208 с.
3. Кормило О. М. Стрес та особливості його прояву у підлітковому віці. Актуальні питання сучасної психології. 2015. С. 86–90.
4. Кудінова М. С. Екзогенні та ендогенні фактори стресу в учнів: психологічний аналіз. Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія. 2017. Том 22. Випуск 4 (46) с. 24.
5. Макаренко О., Вінс В., Ходос О. Психолого-педагогічні особливості прояву стресу у молодших школярів. Соціальна психологія. 2008. № 6. URL:
6. [http://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/807/Golubeva\\_Psycholog\\_o.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/807/Golubeva_Psycholog_o.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
7. Маклаков А. Г. Общая психология: учеб. для вузов. Санкт-Петербург: Питер, 2005. С. 466.
8. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підр. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
9. Панасюк А. М. Навчальний стрес та чинники його виникнення. Актуальні проблеми психології. 2005. Т.1. С. 4–14.
10. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах: навчально-методичний посібник / Авт. кол.: Богданов С. О., Гірник А. М., Залеська О. В., Іванюк І. В., Соловійова В. В., Чернобровкіна В. А., Чернобровкін В. М. Київ: Українське видавництво ПУЛЬСАРИ, 2017. 208 с.
11. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Методичний посібник / Упор. Д. Д. Романовська, О. В. Ілащук. Чернівці: Технодрук, 2014. 133 с.
12. Руда Т. Стрес та стресостійкість у підлітків. 2012. URL: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2018-02/2018-02-21.pdf>
13. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: науково-методичний посібник. Київ: Міленіум, 2006. 204 с.
14. Тихомирова Т. С. Как помочь школьнику преодолеть стресс: пособие для родителей, учителей, воспитателей и всех, кто хочет сохранить здоровье школьников. Москва: СИП РИА, 2003. 26 с.
15. Тихомирова Т. С. Стрессоустойчивость школьника: знания × здоровье = успех (Технологии формирования в образовательном процессе). Юбилейный: Изд-во ЗАО «ПСТМ», 2009. 124 с.
16. Чистенко І. Г. Особливості адаптації учнів різних вікових груп до стресових чинників. 2013. URL: [file:///C:/Users/Мoyo%20m6/Downloads/VchdpuPH\\_2013\\_114\\_43%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Мoyo%20m6/Downloads/VchdpuPH_2013_114_43%20(2).pdf)

### Spysok vykorystanykh dzherel

1. Bondar A. Ya., Makarenko N. H. (2013) Psykholohichni osoblyvosti stresostiikosti predstavnykiv stresohennykh profesii // Naukovi zapysky NaUKMA. Pedagogichni, psykholohichni nauky ta sotsialna robota. Tom 149. S. 49–55. [in Ukrainian]
2. Korektsijno-rozvytkova prohrama formuvannia stiykosti do stresu v ditey doshkilnoho viku ta shkolariv «Bezpechnyi prostir»: navchalno-metodychnyi posib. (2017) / Bogdanov S., Gnida T., Zaleska O., Lunchenko N., Panok V., Soloviova V. Kyiv : NaUKMA, HLIF Media. 208 s. [in Ukrainian]
3. Kormylo O. M. (2015) Stres ta osoblyvosti yoho proiavu u pidlitkovomu vitsi. Aktualni pytannia suchasnoi psykholohiyi. 2015. S. 86–90. [in Ukrainian]
4. Kudinova M. S. (2017) Ekzohenni ta endohenni faktory stresu v uchniv: psykholohichniy analiz. Visnyk ONU im. I. I. Mechnykova. Psykholohiya. Tom 22. Vypusk 4 (46) s. 24. [in Ukrainian]
5. Makarenko O., Vins V. & Khodos O. (2008) Psychologo-pedagogichni osoblyvosti proyavu stresu v molodshyh shkolariv. Sotsialna psykholohiya. № 6. URL:
6. [http://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/807/Golubeva\\_Psycholog\\_o.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/807/Golubeva_Psycholog_o.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [in Ukrainian]
7. Maklakov A. G. (2005) Obshchaya psykholohiya: ucheb. dlya vuzov. Sankt-Peterburg: Piter, 466 s. [in Russian]
8. Nauholnyk L. B. (2015). Psykholohiia stresu: pidr. Lviv: Lvivskiy derzhavnyi universytet vnutrishnikh sprav. 324 s. [in Ukrainian]
9. Panasiuk A. M. (2005) Navchalnyi stres ta chynnyky yoho vynyknennia. Aktualni problemy psykholohii. T.1. S. 4–14. [in Ukrainian]
10. Pidhotovka vchyteliv do rozvytku zhyttiostiikosti/stresostiikosti u ditei v osvitykh navchalnykh zakladakh: navchalno-metodychnyi posibnyk (2017) / Avt. kol.: Bohdanov S. O., Hirnyk A. M., Zaleska O. V., Ivaniuk I. V., Soloviova V. V., Chernobrovkina V. A., Chernobrovkin V. M. Kyiv: Ukrainske vydavnytstvo PULSARY. 208 s. [in Ukrainian]
11. Profilaktyka posttravmatychnykh stresovykh rozladiv: psykholohichni aspekty: metodychnyi posib. / Upor. D. D. Romanovska, O. V. Ilashchuk. Chernivci: Tehnodruk, 2014. 133 s. [in Ukrainian]
12. Ruda T. (2012) Stres ta stresostiikist u pidlitkiv. URL: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2018-02/2018-02-21.pdf> [in Ukrainian]
13. Tytarenko T. M. & Liepikhova L. A. (2006) Psykholohichna profilaktyka stresovykh perevantazhen sered shkilnoi molodi: naukovo-metodychnyi posibnyk. Kyiv: Milenium. 204 s. [in Ukrainian]
14. Tykhomyrova T. S. (2003). Kak pomoch shkolnyku preodolet stress: posobyе dlia rodytelei, uchyteliei, vospytatelei i vsekh, kto khochet sokhranyt zdorove shkolnykov. Moskva: SYP RYA. 26 s. [in Russian]
15. Tykhomyrova T. S. Stresssoustoichyvost shkolnyka: znanyia × zdorovie = uspekhn (Tekhnolohyy formirovaniya v obrazovatelnom protsesse) (2009). Yubileinyy: Yzdvo ZAO «PSTM». 124 s. [in Russian]
16. Chystencko I. H. (2013) Osoblyvosti adaptatsii uchniv riznykh vikovykh hrup do stresovykh chynnykiv. URL: [file:///C:/Users/Moyo%20m6/Downloads/VchdpuPH\\_2013\\_114\\_43%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Moyo%20m6/Downloads/VchdpuPH_2013_114_43%20(2).pdf) [in Ukrainian]



**V. Ivancanych**

**STRESS RESISTANCE AS A PROPERTY OF A PUPIL'S PERSONALITY**

The article focuses on the important task of social institution of different levels involved in the education of the younger generation – to promote the development of such characteristics of young people that would provide a high level of stress. The scientific ideas of scientists on the problem of the structure of stress resistance on the individual are analyzed. The causes of stress in schoolchildren, the essence of stress resistance, stress resistance factors, features of the manifestation of the formed stress resistance of students are described. The structure of stress resistance is substantiated as a personality trait that inevitably manifests itself in a stressful situation: assessment of the situation and oneself in it, emotional experiences about the stressful situation and their conscious control, actions about the stressor (decision-making on which about stressors of this kind and ways to neutralize them, previous experience of overcoming stressful situations).

**Keywords:** *stress resistance, schoolchildren personality, stress resistance of schoolchildren, stress resistance factors, components of stress resistance.*

**Иванцанич В.В.**

**ПАРАДИГМА «ЛИЧНОСТНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ – ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ЛИЧНОСТИ» В КОНЦЕПЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ Г.С. КОСТЮКА**

В статье акцентируется внимание на важном задании социальных институтов разного уровня, которые занимаются воспитанием подрастающего поколения, – содействие развитию таких характеристик молодежи, которые обеспечивали бы высокий уровень ее стрессоустойчивости. Проанализированы научные представления ученых о проблеме структуры стрессоустойчивости личности. Описаны причины стрессов в школьников, сущность стрессоустойчивости, факторы стрессоустойчивости, особенности проявления сформированной стрессоустойчивости учеников. Обосновывается структура стрессоустойчивости как свойства личности, обязательно проявляющаяся в стрессовой ситуации: оценивание ситуации и себя в ней, эмоциональные переживания по поводу стрессовой ситуации и их сознательный контроль, действия по поводу стрессора (принятие решения о которых осуществляется на почве существующих в человека инстинктов, знаний о стрессорах такого вида и способах их нейтрализации, прежнего опыта преодоления стрессовых ситуаций).

**Ключевые слова:** *стрессоустойчивость, личность школьника, стрессоустойчивость школьников, факторы стрессоустойчивости, компоненты стрессоустойчивости.*