

М. С. Кудінова

методист науково-методичного відділу,
викладач кафедри соціальної роботи
факультету реабілітаційної педагогіки та соціальної роботи,
КЗВО «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради

ДІАГНОСТИКА СТРЕСОСТІЙКОСТІ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ-ІНТЕРНАТІВ

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

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

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

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку психологічної науки проблема діагностики стресостійкості особистості активно вивчається сучасними дослідниками (D. Terrence, M. Quinn, J. Cidlowski, N. Victoria, A. Murphy, J. Sheridan, A. Андреева, С. Богданов, В. Казібекова, В. Корольчук, А. Еккерман, Я. Овсяннікова, Г. Ришко, Т. Руда, Х. Стельмашук, В. Степаненко, М. Хуторна, Т. Циганчук та ін.). Їхні роботи присвячені виокремленню, обґрунтуванню критеріїв стресостійкості з різних аспектів: відповідно до сфери діяльності особистості, до умов професійної діяльності, до екстремальних ситуацій тощо. Однак сьогодні не існує єдиної системи діагностики стресостійкості учнів, не визначені чіткі критерії та показники стресостійкості учнів старших класів загальноосвітніх шкіл-інтернатів, що свідчить про актуальність даної проблеми та зумовлює мету нашого дослідження.

Мета статті – розробити програму діагностики стресостійкості учнів старших класів загальноосвітніх шкіл-інтернатів, яка включає наступні елементи: критерії, показники, рівні та методики виміру.

Виклад основного матеріалу. 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 [7, с. 51].

Аналіз робіт сучасних науковців (J. Crisp M. Fraser S. Hobfoll, A. Masten, А. Андреева,

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. Плугіна, 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 інші) у галузі психології став підґрунтям для визначення ресурсно-компонентної структури стресостійкості особистості. Стресостійкість особистості становлять 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 належать особистісний, емоційний, когнітивний та мотиваційно-вольовий компоненти [8, с. 165]. Названі компоненти стресостійкості взаємопов'язані між собою, такий зв'язок має не сумарний, а інтегративний характер, зумовлений 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 та Я-концепція особистості;
- 2) рівень стресостійкості;
- 3) впевненість у собі.

Для виявлення першого показника (самооцінка особистості) особистісного критерію стресостійкості нами була використана методика діагностики самооцінки та рівня домагань Т.В. Дембо – С.Я. Рубінштейн (модифікація Г.М. Прихожан) [3, с. 559–561]. Ця методика заснована на безпосередньому оцінюванні досліджуваними ряду особистих якостей, таких як здоров'я, характер, здібності, впевненість у собі тощо. Умовно таке оцінювання зображується у вигляді 7 вертикальних шкал довжиною 100 мм. Нижня точка вказує на найнижчу оцінку, а верхня – на найвищу. Досліджуваним пропонується оцінити себе за кожною зі шкал. Після першої оцінки пропонується оцінити себе повторно, але уявивши, якою має бути якість, щоб людина була задоволена собою. Для зручності підрахунку оцінка переводиться у бали (наприклад 34 мм = 34 балам). За кожною з семи шкал (за виключенням шкали «здоров'я») визначаються рівень домагань, рівень самооцінки та розбіжність між рівнем домагань та самооцінкою.

Тест «Впевненість у собі» В.Г. Ромека [12, с. 87–108] було використано для діагностики другого показника особистісного критерію. Автор виділяє такі компоненти у структурі впевненості у собі: загальну впевненість у собі, соціальну сміливість та ініціативу в соціальних контактах. Загальна впевненість у собі являє собою позитивну оцінку власних навичок і здібностей. Соціальна сміливість є протилежністю соціальних страхів і виражається в позитивному емоційному фоні, що супроводжує будь-які, в тому числі і нові, соціальні контакти. Даний тест складається з 30 запитань з передбаченими варіантами відповідей і призначений для групового та індивідуального тестування.

З метою визначення наступного показника особистісного критерію – стресостійкості особистості, нами було використано тест життєстійкості С. Мадді в адаптації Д. Леонтьєва і О. Рассказової [9, с. 59–61] та тест самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона [15]. Тест життєстійкості містить 45 запитань і має три шкали: «залученість» (людина з розвиненим компонентом залученості отримує задоволення від життєдіяльності і навпаки – відсутність залученості призводить до відчуття знехтування), «контроль» (впевненість у тому, що докладені зусилля можуть змінити ситуацію навіть якщо основна мета не буде досягнута) та «прийняття ризику» (дає змогу розглядати життя як спосіб отримання досвіду через активне засвоєння знань та їх використання

на практиці, готовність діяти на свій страх і ризик без гарантій успіху).

Тест самооцінки стресостійкості дозволяє людині оцінити рівень своєї стресостійкості (рівень можна оцінити як відмінно, добре, задовільно, погано, дуже погано). Методика включає 10 питань. Під час виконання тесту необхідно вибрати одну відповідь із стандартних варіантів.

Другий, *емоційний* критерій стресостійкості, характеризує емоційну реакцію учнів на стресову ситуацію та їх рівень тривожності. Зміст цього 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) емоційність особистості;
- 2) особистісна та ситуативна тривожність;
- 3) оптимізм;
- 4) емоційна стійкість.

Для діагностики емоційного критерію стресостійкості за вищезазначеними показниками використані наступні методики: діагностика емоційності В.М. Русалова [5, с. 61–63], експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності В.В. Бойка [4, с. 129–132], методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності Ч. Спілбергера, Ю.Л. Ханіна [6, с. 32–34], шкала оптимізму та активності Н.Є. Водоп'янової та М. Штейн [2, с. 298–304], Багатофакторний особистісний опитувальник Р. Кеттелла (14-PF для юнаків) [3, с. 577–589].

Діагностика емоційності В.М. Русалова спрямована на визначення психомоторної, комунікативної та інтелектуальної емоційності. Відповідно до цього в методиці є три шкали (психомоторна емоційність, інтелектуальна емоційність, комунікативна емоційність). В цілому опитувальник дозволяє виділити загальний рівень емоційності особистості.

З метою визначення схильності до немотивованої тривожності використовувалась експрес-діагностика В.В. Бойка. Ця методика складається з одинадцяти запитань і передбачає варіанти відповідей «так» або «ні». Кількість позитивних відповідей визначає загальний рівень схильності до тривожності.

Методика Спілбергера-Ханіна дозволяє вимірювати тривожність як особисту рису та як стан, пов'язаний з поточною ситуацією. Особистісна тривожність змушує людину сприймати широке коло об'єктивно безпечних обставин як такі, що можуть містити загрозу, спонукаючи реагувати на них станами тривоги, інтенсивність яких не відповідає величині реальної небезпеки. Реактивна (ситуативна) тривожність характеризує стан людини на даний момент, який визначається суб'єктивно пережитими емоціями: напругою, занепокоєнням,

заклопотаністю, нервозністю. Такий стан виникає як емоційна реакція на екстремальну або стресову ситуацію, може бути різним за інтенсивністю та динамічним у часі. Тестування проводиться із застосуванням двох бланків: один бланк для вимірювання показників ситуативної тривожності, а другий – для вимірювання рівня особистісної тривожності. Під час інтерпретації результатів використовуються наступні орієнтовні оцінки тривожності: до 30 балів – низька, 31–44 бали – помірна; 45 і більше – висока.

Шкала оптимізму та активності Н.Є. Водоп'янової та М. Штейн передбачає відповіді на п'ятнадцять запитань. Відповідно до ключа підраховується сума балів за двома субшкалами, які узгоджуються з квадратом координатної моделі. Оптимізм у даній методиці розуміється як схильність людини вірити у власні сили та успіх, наявність переважно позитивних очікувань від життя та оточуючих. Для протилежної категорії людей – песимістів, характерним є невпевненість у власних силах, очікування невдачі, інтровертованість. Під активністю розуміється енергійність, життєрадісність, ризиковість. Пасивність проявляється у тривожності, боязливості та невпевненості.

Для дослідження емоційної стійкості було застосовано Багатофакторний особистісний опитувальник (14-PF) Р. Кеттелла для юнаків. Включаючи до дослідження дану методику, ми виходили з того, що вона діагностує фактори, в яких міститься інформація про характеристики стресостійкості. В цьому контексті насамперед нас цікавить зв'язок показників стресостійкості з фактором С (емоційна стійкість – емоційна нестійкість), оскільки високі оцінки за даним фактором характеризують емоційно зрілу, стійку, врівноважену, спокійну, стриману, наполегливу особистість. Натомість низькі оцінки свідчать про емоційну нестійкість, тривожність, безвідповідальність, нестриманість, збудливість тощо.

Третій, *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.

З метою уточнення розуміння учнями старших класів поняття стресу, стресостійкості було використано опитувальник Т.С. Тихомирової «Що ти

знаєш про стрес?» [13, с. 167–168]. Опитувальник складається з відкритих та закритих питань з варіантами відповідей на них.

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.

Цей критерій виражається через наступні показники:

- 1) мотивація досягнення;
- 2) локус контролю.

Для визначення домінування мотиву досягнення було застосовано методику «Діагностики особистості на мотивацію до успіху» Т. Елерса [11, с. 626–629]. Методика містить 41 питання, на кожне з яких можна давати відповідь «так» або «ні».

Локус суб'єктивного контролю досліджувався за допомогою методики Дж. Роттера [1, с. 8–12]. Опитувальник містить 44 твердження, на кожне з яких передбачений один варіант відповіді «так» або «ні». Дана методика дозволяє визначити три рівні інтернальності: високий, середній, низький.

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

Виражається цей критерій такими показниками:

- 1) саморегуляція поведінки;
- 2) копінг-поведінка у стресовій ситуації.

Методика «Стильова саморегуляція поведінки – ССПМ» В.І. Моросанової [10] складається із 46 тверджень, що описують особливості поведінки у різних типових для людини життєвих ситуаціях. Твердження входять до складу шести шкал, що виділяються відповідно до основних регуляторних процесів (планування, моделювання, програмування, оцінка результатів) і регуляторно-особистісних властивостей (гнучкість і самостійність). За допомогою методики визначався загальний рівень саморегуляції.

З метою дослідження копінг-поведінки у стресових ситуаціях застосовувалась однойменна методика Т.А. Крюкової [14, с. 442–444]. Методика включає перелік заданих реакцій на стресові ситуації й націлена на визначення домінуючих копінг-стресових поведінкових стратегій. Досліджуванним пропонується відповісти, як часто вони поводяться певним чином у важкій стресовій ситуації.

Висновки. Таким чином, у структурі стресостійкості учнів старших класів загальноосвітніх шкіл-інтернатів нами виділено п'ять критеріїв (осо-

бистісний, емоційний, когнітивний, мотиваційно-вольовий та поведінковий). До кожного з критеріїв підбрано показники та відповідні методики виміру. Сукупність критеріїв, показників та методик утворюють програму діагностики стресостійкості учнів старших класів загальноосвітніх шкіл-інтернатів.

Проведене дослідження не вичерпує усіх аспектів діагностики стресостійкості. Подальшої розробки потребують питання розширення показникової характеристики досліджуваного феномена та визначення відповідного діагностичного інструментарію.

Література:

1. Барчі Б.В. Загальна психологія з практикумом : лабораторний практикум частина 2-га з дисципліни для студентів денної та заочної форм навчання спеціальності 053 Психологія. Мукачево : МДУ, 2017. 51 с.
2. Водопьянова Н.Е. Психодіагностика стресса. Санкт-Петербург : Питер, 2009. 336 с.
3. Головей Л.А., Рыбалко Е.Ф. Практикум по возрастной психологии : учеб. пособие. Санкт-Петербург : Речь, 2008. 688 с.
4. Дерманова И.Б. Диагностика эмоционально-нравственного развития. Санкт-Петербург : Речь, 2002. 176 с.
5. Заика Е.В., Зимовин А.И. Методики исследования эмоциональной сферы человека : учебно-методическое пособие. Харьков : «ПромАрт», 2018. 260 с.
6. Карелин А. Большая энциклопедия психологических тестов. Москва : Эксмо, 2007. 416 с.
7. Кудінова М.С. Концепт стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. № 6 (25). С. 48–54.
8. Кудінова М.С. Структурно-компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості. *Вісник Східноукраїнського національного університету імені В. Дала*. Теоретичні та прикладні проблеми психології. 2018. № 1 (45). С. 156–173.
9. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. Москва : Смысл, 2006. 63 с.
10. Моросанова В.И., Бондаренко И.Н. Диагностика саморегуляции человека. Москва : Когито-Центр, 2015. 304 с.
11. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика : методики и тесты. Самара : Издательский дом «БАХРАХ-М», 2001. 672 с.
12. Ромек В.Г. Тесты уверенности в себе. *Практическая психодиагностика и психологическое консультирование*. Ростов-на-Дону : Изд-во ЮРГИ, 1998. С. 87–108.
13. Тихомирова Т.С. Формирование стрессоустойчивости школьников подросткового возраста в учебной деятельности : дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Институт повышения квалификации и переподготовки работников образования. Москва, 2004. 183 с.
14. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. Москва : Издательство Института Психотерапии, 2002. 490 с.
15. Щербатых Ю.В. Психология стресса. Москва : изд-во Эксмо, 2005. 304 с.

Кудінова М. С. Диагностика стрессоустойчивости учащихся старших классов общеобразовательных школ-интернатив

Актуальность исследования критериев и показателей стрессоустойчивости учащихся старших классов общеобразовательных школ-интернатив объясняется тем, что на сегодняшний день не существует единой системы определения уровня стрессоустойчивости учащихся, не определены четкие критерии и показатели стрессоустойчивости учащихся старших классов общеобразовательных школ-интернатив.

В результате исследования было выделено пять критериев стрессоустойчивости учащихся старших классов общеобразовательных школ-интернатив: личностный, эмоциональный, когнитивный, мотивационно-волевой и поведенческий.

Каждый критерий включает совокупность качественных показателей, раскрывающих содержание и характеризующих стрессоустойчивость учащихся старших классов общеобразовательных школ-интернатив.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, компонент, критерий, показатель, уровень, ученики старших классов, общеобразовательные интернатные учреждения.

Kudinova M. S. Diagnostics of stress resistance of senior pupils 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.

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.

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

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