

2. Шебанова В. І. *Феноменологія харчової поведінки у континуумі «норма–патологія»*. Херсон : ПП Вишемирський В.С., 2016. 612 с.

3. Шебанова В., Тавровецька Н. *Застосування інструментарію візуально-нарративного підходу у психологічній допомозі особистості // .Психолінгвістика. Психолінгвістика. Psycholinguistics. 2018. Вип. 24 (1). С. 381–402. doi: 10.31470/2309-1797-2018-24-1-381-402*

*Дата надсилання тез 15.02.2019*

**Шувар Наталія Мирославівна,  
Закалик Галина Михайлівна, Милян Любов Мирославівна**

## **СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ОДНА ІЗ СКЛАДОВИХ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ ШКОЛЯРА**

Сьогодні як ніколи раніше на передній план виходить турбота про збереження психічного здоров'я і формування стресостійкості, які є важливими складовими відчуття особистісного благополуччя. Особливого значення вони набувають у середовищі шкільництва. Наростаючі навчальні навантаження впливають на нервову систему і психіку підлітків, що призводить до формування емоційного напруження, яке виступає одним з головних чинників розвитку різних захворювань.

Підлітковий вік – це час великих і водночас складних змін, коли дитина хоче заявити про себе, що вона прагне до самостійності і може почуватися як доросла. Психологічними новоутвореннями цього віку є критичність мислення і потреба в самоствердженні [3, с. 53].

Поряд з цим, психіка підлітка не сформована, а його реакції на стрес часто носять емоційний характер, що виявляються на дію стресора, – фізичного (біль, холод, спека, пошкодження, що діють безпосередньо на тканини тіла) чи психологічного (стимули, які важливі для підлітка в соціальному плані і породжують такі емоції, як: образа, злість, страх).

Тому важливо пізнавати особливості психіки підлітка, що дозволить не тільки попереджати виникнення нездорових реакцій, але й допоможе зміцнювати його здоров'я, вдосконалювати себе і свою взаємодію з зовнішнім світом.

На думку Н. Є. Водоп'янової «стресостійкість» – це системна динамічна характеристика, що визначає здатність людини протистояти стресовій дії або упоратися з багатьма стресогенними ситуаціями, активно перетворюючи їх

або пристосовуючись до них без збитку для свого здоров'я і якості виконуваної діяльності. Інтерес до проблеми стресу і стресостійкість обумовлений розширенням сфери діяльності людини, що часто протікає в екстремальних умовах. Діяльність сучасної людини супроводжується постійним зниженням частки фізичної праці і збільшенням розумових і психічних навантажень [2, с. 290].

Стресостійкість визначається сукупністю особистісних якостей, що дозволяють підлітку переносити значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, зумовлені особливостями діяльності, без особливих шкідливих наслідків для нього самого, його здоров'я та для оточення.

Водночас, стресостійкість може мати вплив на навчання дитини і робити його успішним, або ж виявляти негативні впливи і ставати перешкодою у навчанні.

Проведене дослідження у 7 та 9 класах середньої загальноосвітньої школи з використання методики «Визначення рівня стресостійкості» показали, що більшість учнів володіють трохи вищим за середній та середнім рівнем стресостійкості (відповідно, 67% з числа опитаних учнів 7-класів та 60% – серед учнів 9-тих класів). Поряд з цим серед досліджуваних учнів виявлено й високий та вищий за середній рівень стресостійкості у 40% досліджуваних дев'ятих класів та у 24% – сьомих класів.

Зіставляючи стресостійкість з рівнем оцінювання знань учнів, можна зауважити, що ті з них, які володіли середнім та вищим за середній рівнем стресостійкості навчалися краще (середній бал успішності 9-11). Тоді як у учнів з високим рівнем стресостійкості середній бал успішності складав 6-8 балів.

У сучасній школі велика увага приділяється емоційному та інтелектуальному благополуччю кожної дитини [3, с. 54]. Виходячи з показників успішності можна зазначити, що у частини учнів, достатній внутрішній мотив навчальної діяльності [1, с. 6], що водночас свідчить і про їх обдарованість, яку можна оцінити на основі таких складових як: інтелектуальні здібності вище середнього рівня, в тому числі загальні здібності і спеціальні; креативність (гнучкість і оригінальність мислення, сприймання нового); висока мотиваційна включеність у діяльність (значний рівень інтересу, ентузіазму, терпіння і наполегливості у роботі) [4, с. 25]. На перетині цих складових формується інтелектуальне благополуччя дитини, її здатність вирішувати різноманітні проблеми, а також ставати новатором, винахідником, розвивати логічне мислення та технічну грамотність.

Формування безпечного освітнього середовища в сучасній школі спрямоване на розвиток у дитини здатності на самовизначення, самореалізації, активізацію тих механізмів, що дозволяють їй стати людиною, яка не тільки знає і вміє, а й управляє життєвою ситуацією, вчиться вирішувати власні проблеми і розуміти, чому вони відбуваються.

У школі проводиться активна робота зі зміцнення здоров'я учнів, формування саногенного мислення, оволодіння практичними знаннями і навичками психологічної активності і саморегуляції та підвищення рівня стресостійкості. Активно застосовуються такі заходи сучасної ортобіотики для зняття психоемоційної напруги як: релаксація, рекреація, катарсис.

Відповідно до отриманих результатів, можна вважати, що дані заходи є дієвими.

### **Література:**

1. Бех І.Д. Виховання підростаючого покоління на засадах нової методології. / І.Д.Бех. // Педагогіка і психологія, 1999. – С. 5-6.
2. Водопьянова Н.Е. Психодиагностики стресса. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
3. Мешко Галина Емоційне благополуччя учнів у сучасній школі// Наукові записки. Серія: Педагогіка. – 2007. – №4. – С. 52-59.
4. Пухтар М.П. Розвиток математичних та дослідницьких здібностей учнів у рамках Малої академії наук України / М.П.Пухтар // Математика в школі. – 2009. – №10. – С. 24-28.

**Яблонська Тетяна Миколаївна**

## **КРИЗИ ІДЕНТИЧНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В РЕЗУЛЬТАТІ ТРАВМАТИЧНИХ ЖИТТЄВИХ ПОДІЙ**

**Актуальність** дослідження особистісних криз зумовлена необхідністю більш глибокого розуміння чинників розвитку ідентичності в умовах суспільних змін, психологічних механізмів та особливостей її трансформації. Ідентичність найчастіше визначається як внутрішня безперервність і тотожність особистості, що виявляється у «відчутті часової наступності», «почутті цілісності», «переживанні відповідності самому собі» (Е.Еріксон). Являючи собою внутрішню організацію потреб, здібностей, переконань та індивідуальної історії, вона перебуває в постійній динаміці, при цьому виявляється і розвивається через патерни розв'язання проблем.

Результати досліджень свідчать про те, що ідентичність особистості є базовим психологічним особистісним утворенням, інтегрованою динамічною системою уявлень особистості про саму себе та пов'язаних із ними переживань, що складається в результаті синтезу визначень значущими іншими та самовизначень особистості й апробується в актах вибору [4]. Ідентичність функціо-