

M. Rokich in the adaptation of A. Hoshtautas, N. Semenov and V. Yadov; the questionnaire for measuring basic cultural values (S. Schwartz in the adaptation of N. Lebedeva); «I-questionnaire» (L. Dorfman, M. Riabikova, I. Holdberg, A. Bykova); the methods of diagnosing the properties of the nervous system Ya. Streliaiu; the questionnaire of the temperament structure (OST) V. M. Rusalov.

According to the results of the study, it is possible to speak about the full-fledged entry of students from both Donetsk and Luhansk regions into Lviv urbanized student environment. Moreover, for migrant students from Donetsk region, entering into a different environment is characterized not as a merger, but as an establishment of a certain distance – the distance of preserving oneself, its identity and the distance of tolerance towards the Lviv student environment. These results correlate with other data on the active preservice of regional (cultural) values by the Eastern Ukrainian regions and on some duality in the self-determination of the students of Donetsk region: the desire to merge with the Ukrainian ethnos and, at the same time, to separate from it. That is, migrant students from Donetsk region are «outside» and, at the same time, «inside» the student community.

Key words: *forced migrants, socio-psychological adaptation, disadaptation, acculturation, socio-cultural environment, stressed environment, self-determination, independence, creativity.*

Стаття надійшла 21 грудня 2017 р.

УДК 159.99

М. С. Гуцман

ПРОБЛЕМА САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТРЕСУ В КОНТЕКСТІ ФУНКЦІОНАЛЬНО-СТРУКТУРНОЇ ВЛАСТИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Проаналізовано генезу досліджень стресу у психологічній літературі вітчизняних та зарубіжних науковців, а також особливості його саморегуляції на рівні інтегральної функціонально-структурної властивості особистості. Зокрема висвітлено актуальні напрями дослідження стресу в сучасній психологічній науці.

Наголошено на ролі індивіда у протидії стресу на основі задіяння ним копінг-стратегій, які забезпечують підтримку ефективності функціонально-структурної властивості особистості.

Ключові слова: *стрес, стресостійкість, адаптивна поведінка, психічна адаптація, механізми захисту, стратегії подолання.*

Постановка проблеми. *Сучасні умови сьогодення наповнені багатоманітністю стресогенних факторів, які спричинюють затрати*

значної кількості енергії та зусиль особистості, що, своєю чергою, знижує якість її життєдіяльності. Найтипівішим психічним станом, що актуалізується в екстремальних умовах життя особи, є стрес, котрий задіює палітру емоцій в мотиваційних, когнітивних, вольових, характерологічних компонентах особистості. Адже стрес – це своєрідна форма взаємовідносин між індивідом та зовнішнім середовищем, а саме результат мисленневих операцій, емоційного реагування, оцінки ситуації, усвідомлення та наявності власних ресурсів, володіння навичками саморегуляції, прийомами управління емоціями, реалізуючи багатоманітний арсенал стратегій поведінково-вчинкових патернів особистості.

За таких умов обґрунтовується здатність особистості до саморегуляції стресу на рівні адаптивності, тобто як сукупності різнорівневих індивідуальних властивостей, що входять у функціонально-структурну властивість інтегральної індивідуальності. Це включає реалізацію індивідом внутрішнього потенціалу, який забезпечує конструктивне подолання складних життєвих ситуацій, оптимізацію та підвищення власної життєвої ефективності, а відтак позитивного творення найближчого довкілля через пізнання особистісних ресурсів, що забезпечать успішну соціально-психологічну адаптацію.

Розвиток вмінь щодо саморегуляції стресу вимагає індивідуального та комплексного підходу до вирішення цієї проблеми в контексті адаптації до мінливих умов соціального середовища. Тому важливою характеристикою прийомів саморегуляції стресу є спрямованість особистості на пошук внутрішніх засобів оптимізації її функціонального стану, а результат цілеспрямованого тренування та спеціального навчання сприятиме ефективному подоланню складних життєвих ситуацій.

Стан дослідження. Наукові дослідження сьогодення підтверджують той факт, що у науці не висвітлено остаточного погляду на природу виникнення стресу, а також способів відреагування особи на його впливи. Це зумовлено тим, що він залежить від особистісних характеристик індивіда та відносин з довколишнім світом, а також адаптаційних можливостей самої людини.

Окрім того, нині ще не виокремлено єдиного погляду на причини виникнення стресу та особливості механізмів протікання. Дослідники проблеми стресу використовують різне його трактування залежно від сфери його вивчення та основних вихідних положень, використовуваних у визначенні наукових напрямів [1; 2]. Загальним для всіх трактувань залишається те, що це реакція організму і важливим є ставлення особистості до подій, а не самі зовнішні впливи на неї [3].

Мета статті – визначити особливості саморегуляції стресу в контексті функціонально-структурної властивості особистості.

Виклад основних положень. Наукові дослідження доводять, що кожна людина володіє необхідними ресурсами, які дають змогу їй адаптувати власну поведінку до вимог суб'єктивної чи об'єктивної ситуації.

Психологічний аналіз наукових досліджень щодо терміну «стрес» дав змогу виокремити такі його значення:

- 1) як зовнішні подразники, що викликають у індивіда напруженості або збудження;
- 2) як відображення внутрішнього психічного стану напруги і збудження у результаті суб'єктивної реакції;
- 3) як фізична реакція організму на вимогу або загрозовий вплив [4].

Стрес – це природне явище і невід'ємна складова існування людини. Індивід ніколи не зможе його позбутися, адже перед будь-яким стресом існують стресори, які, власне, і спричиняють певний психічний чи фізичний стан.

Класична теорія стресу вказує на те, що організм людини винажується через постійні впливи стресорів, а тому важливим завданням сучасної людини є розвиток власних адаптаційних ресурсів з метою попередження захворювань та повноцінного функціонування. Адаптаційні ресурси, своєю чергою, сприяють розвитку саморегуляції, яка забезпечує доцільне функціонування живих систем та налагоджує взаємодію між індивідом та зовнішнім (чи внутрішнім) середовищем.

А. Даниленко зазначає, що адаптивна поведінка особистості дозволяє досягти рівноваги і підтримувати в подальшому гомеостаз, проте, з його слів, вона не є пріоритетною і вибрана лінія поведінки найбільш вдала у цьому часовому проміжку та конкретній ситуації. Водночас процес адаптації актуалізується не тільки у відносинах індивіда та навколишнього середовища, але й до внутрішніх переживань. Це, власне, і є несвідомі механізми психологічного захисту та свідомі стратегії подолання стресу (копінг-стратегії). Вчений обґрунтовує ці поняття як єдину захисну систему, яка трансформує внутрішні переживання, що загрожують цілісності особистості та дає змогу зберегти баланс між особистісними і суспільними потребами.

Крім того, автор вказує на те, що багато науковців розділяють копінг-стратегії та механізми психологічного захисту, за таких умов копінг-стратегії не можуть бути ефективними, оскільки вони послаблюють напруження, але не вирішують внутрішнього конфлікту. Відбувається «зрив» звичних механізмів захисту, які вже не можуть викону-

вати свою адаптивну роль. Він рекомендує розглядати копінг-механізми та механізми психологічного захисту як єдиний захисний механізм, оскільки вибір самовладання і захисту залежить і від внутрішніх, і від зовнішніх ресурсів, тобто, коли індивід використовує певні стратегії у боротьбі зі стресом, це не означає, що на внутрішньому рівні не функціонують захисні механізми. Відтак не потрібно заперечувати позитивний результат механізмів психологічного захисту у тих чи інших стресових ситуаціях, а якщо вони стають неадаптивні, то перш ніж відмовлятися від них, необхідно накопичити достатньо нових ресурсів (емоційних, поведінкових та інтелектуальних) [5].

За результатами досліджень Г. Сельє у власній теорії виокремив існування трьох стадій розвитку загального адаптаційного синдрому. Коротко окреслимо їхню характеристику. Перша стадія – тривоги, яка виникає у разі появи стресора вперше. За короткий період знижується рівень резистентності, а також відбуваються деякі порушення соматичних та вегетативних функцій. Потім відбувається мобілізація внутрішніх резервів та задіюються механізми саморегуляції захисних процесів. За ефективності захисних реакцій тривога зменшується та організм повертається до звичної активності.

Друга стадія – резистентності або опору, яка реалізується у разі тривалого впливу стресора та необхідності постійного залучення захисних реакцій організму. На цій стадії через зовнішні умови напруження функціонування систем відбувається збалансована витрата адаптаційних ресурсів.

Третя стадія – виснаження, яка виникає тоді, коли захисно-приспосувальні механізми боротьби з надмірним та інтенсивним впливом стресора порушуються. На цій стадії адаптаційні ресурси помітно зменшуються, опір організму – знижується, внаслідок чого можуть відбутися функціональні порушення та морфологічні зміни в організмі [6].

Дослідження сьогодення щодо генези стресу натрапили на складну проблему структурування багатоманіття психологічних і особистісних особливостей реагування на стрес. В. Осьодло називає основні чинники, що визначають поведінку подолання стресу: особистісний, ситуаційний, соціокультурний, регулятивний. водночас автор зазначає, що кожна людина володіє безліччю ресурсів, але особливе значення має ситуація, в якій перебуває людина та, власне, особистісні якості, які і визначатимуть її копінг-дію [7].

Тому вчені виокремили такі основні теорії та моделі стресу:

1. Генетично-конституціональна теорія, яка стверджує, що організм людини здатний чинити опір стресу за допомогою захисних стратегій функціонування.

2. Теорії, які обґрунтовують схильність особистості до стресу, спричинену дією спадкових чинників зовнішнього середовища.

3. Психодинамічна модель акцентує на виникненні тривоги стримуванням сексуальних спонукань та агресивних інстинктів.

4. Модель Г. Вольфа, у якій стрес розглядається як фізіологічна реакція на соціально-психологічні стимули.

5. Міждисциплінарна модель стресу, згідно з якою стрес виникає в результаті впливу стимулів, які спричиняють тривогу у більшості індивідів або окремих їх представників та призводить до різних фізіологічних, психологічних і поведінкових реакцій, інколи навіть патологічних.

6. Теорія конфліктів зосереджується на тому, що стрес є відображенням взаємозв'язку поведінки людини у суспільстві та стану напруження у відносинах. На думку представників цієї теорії, причини напруження можуть бути пов'язані з необхідністю підкорятися соціальним нормам.

7. Модель Д. Механік, головним елементом якої є поняття і механізми адаптації. Адаптація – це прийоми, за допомогою яких людина долає шкідливі зовнішні обставини та негативні власні почуття.

8. Модель фізіологічного стресу Г. Сельє, в якій останній виокремлюється як поведінкові дії на соціально-психологічні стимули, а також як стан організму з адаптивними та неадаптивними реакціями.

9. Системна модель стресу зорієнтована на процеси керування поведінкою індивіда як системної саморегуляції і відтак реалізується через актуальний стан його системи та відносно стабільним нормативним її значенням.

10. Інтеграційна модель стресу обґрунтовує виникнення проблем, які супроводжуються постійно зростаючим напруженням функцій організму. Тому, коли проблема не вирішується – розвивається стрес. Здатність людини вирішувати актуальні проблеми залежить від низки чинників: ресурси, особистісний потенціал, психологічна та фізіологічна установка людини на вирішення проблем, тип обраного реагування тощо [8–10].

Отже, можна виокремити нові напрями досліджень у сфері стресу:

1) вивчення впливу стресу на здоров'я і на розвиток захворювань особистості;

2) вивчення чинників, що впливають на подолання стресу. У сучасних дослідженнях стресу проблема самовладання є основною;

3) вивчення впливу соціальної підтримки і відносин на ступінь та глибину переживання особистістю стресових ситуацій;

4) вивчення особливостей прояву стресу у різних сферах життя (професійний стрес, вікові аспекти стресу, гендерні особливості переживання та ставлення до стресу);

5) вивчення впливу мікростресорів на психічне здоров'я і емоційний стан індивіда;

6) розробка комплексних програм управління стресом, що включають аналіз життєвого стилю, вміння відстоювати свої права, тайм-менеджмент, уміння позитивно сприймати життєві ситуації, духовність/релігійність, оволодіння техніками релаксації. Д. Грінберг вважає, що люди завжди мають більше можливостей контролю над рівнем стресу у своєму житті, ніж їм це вдається [1; 2; 11].

Варто зазначити, що сучасні науковці акцентують на питанні про здатність особистості до саморегуляції стресу. Вони впевнені, що кожна людина володіє необхідними ресурсами, які дають змогу їй впоратися зі складною життєвою ситуацією. Зокрема Е. Купрене вказує, що вміння контролювати свою поведінку є індивідуальним способом взаємодії людини з подібними ситуаціями, вимоги яких перевищують ресурси особистості. Це є сукупність свідомих когнітивних, поведінкових, емоційних зусиль, спрямованих на вирішення критичної ситуації. Науковець обґрунтовує, що копінг-дії у стресогенній ситуації групуються і так утворюють копінг-стратегії, які, своєю чергою, формують копінг-стилі. У сучасній психологічній науці існують суперечності щодо класифікації копінг-стратегій, але всі науковці дотримуються позиції, які функції ці стратегії виконують. Як зазначає Е. Купрене, вибір копінг-поведінки обумовлений особистісними і ситуативними факторами, де індивідуальні особливості можуть бути як ресурси, так і перешкоди до успішного самовладання [12]. К. Шепель у своїх дослідженнях наголошує на особливостях адаптивної поведінки або копінг-поведінки та вказує на те, що копінг – це когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на те, щоб впоратися зі специфічними зовнішніми чи внутрішніми вимогами. Більшість учених вважають, що основна функція копінга – це адаптація людини до вимог ситуації. Сьогодні поняття «копінг» відійшло від позначення його як зусилля щодо подолання стресу, і охоплює навіть невідому сферу особистості, зокрема і психологічні захисти, які людина використовує у своїй життєдіяльності. Науковець зазначає, що копінг-механізми виявляються тоді, коли людина потрапляє у складну ситуацію, а форма психологічного подолання специфічна та визначається переживаннями особистості та її ставленням до неї [13].

Варто зазначити, що людина не тільки володіє потрібними ресурсами для того, щоб подолати небажані наслідки стресу чи навіть

попередити їх виникнення, але й розвиває здатність до подолання стресу на рівні інтегральної функціонально-структурної індивідуальності, яка визначається сукупністю її різнорівневих індивідуальних властивостей (індивідних, особистісних, суб'єктивних), що виявляються в результативності діяльності і «ціні» адаптації [4].

Г. Ванаква вказує на необхідність психічної саморегуляції у життєдіяльності людини, оскільки вона виступає як найбільш загальна і важлива функція цілісності психіки, структури якої породжують певні вчинково-поведінкові патерни, які, своєю чергою, вивільняють активність особистості. Науковець зазначає також позитивний вплив психологічної саморегуляції на психічний стан людей в умовах стресу та здатність їх до регулювання власного емоційно-вольового стану. Психічна саморегуляція здійснює позитивний вплив на психічний стан людей в умовах стресу і, зокрема, їхню здатність до регулювання власного емоційно-вольового стану. Крім того, психічна саморегуляція ефективна не тільки в момент стресу, але і задовго до нього, здійснюючи вагомий внесок у побудову цілісної функціонально-структурної властивості особистості [14].

В. Моросанова стверджує, що для кожної людини характерний індивідуальний стиль саморегуляції. Відтак адаптивна саморегуляція вважається опосередкованою складовою в структурі адаптивності як цілісної системи індивідуальності, але водночас здатна компенсувати недостатній розвиток чи тимчасове зниження ефективності функціонування мимовільних чи довільних механізмів регуляції [11].

Висновки. У статті обґрунтовується актуальність вивчення проблеми саморегуляції стресу в контексті цілісної системи функціонування особистості. Наукові дослідження здебільшого зосереджуються на здатності особистості до саморегуляції стресу та вказують, що людина володіє потужними ресурсами для попередження стресу та подолання його наслідків. Стрес – це реакція організму на впливи зовнішнього світу, які здатні як мобілізувати людину, так і дезорганізувати її, зреалізувати негативні прояви; своєрідне перевантаження нервової системи, результатом чого є порушення регуляційних процесів. Проте за умови цілісного та повноцінного функціонування індивіда наслідки стресу не будуть дезорганізувати гармонійне його існування.

Поява та особливості протікання стресу залежить від індивідуальних особливостей людини: Я-концепції, світосприйняття, ціннісних орієнтацій, фізіологічних показників, особливостей інтелектуальної та емоційної сфер. Організм людини – це саморегульована система, і коли він втомлюється від постійної напруги, то подає людині сигнали, на які вона повинна зауважити, аби зберегти власну цілісність.

Адаптивна саморегуляція є частиною структури адаптивності і спричинює постійний розвиток та функціонування системи біологічних і психологічних контурів регуляції, мимовільних і довільних механізмів, які взаємно перетинаються. Відтак здатність до саморегуляції дає змогу індивіду швидко адаптуватися до вимог зовнішнього світу та обмежити негативний вплив стресових чинників на його організм.

Так, вивчення проблеми стресу та його регуляції є актуальною, оскільки формування захисних стратегій та адаптивного потенціалу особистості забезпечують її опірність проти впливу негативних факторів соціального середовища та внутрішніх вимог. Нині створення нових теорій і концепцій сприяє ґрунтовнішому теоретичному вивченню цієї проблеми та розширенню уявлень про способи та методи саморегуляції стресу.

1. Албегова И. Н. Техники адаптации к критическим ситуациям / И. Н. Албегова // Психотехнологии в социальной работе; под ред. В. В. Козлова. – Ярославль: МАПН, 1998. – 201 с.

2. Дика Л. Г. Ставлення людини до несприятливих життєвих подій і фактори його формування / Л. Г. Дика, А. В. Махнач // Психол. журнал. – 2006. – № 3. – С. 19–34.

3. Ананьев В. А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья / В. А. Ананьев. – СПб.: Речь, 2006. – 384 с.

4. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы / В. А. Бодров. – М.: Ин-т психологии РАН, 1995. – 128 с.

5. Даниленко А. А. Механизмы психологической защиты и копинг-стратегии как процессы интрапсихической адаптации / А. А. Даниленко [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://journals.tsu.ru/uploads/import/1184/files/31%20\(154-156\).pdf](http://journals.tsu.ru/uploads/import/1184/files/31%20(154-156).pdf).

6. Селье Г. Стрес без дистреса / Г. Селье [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.lib.ru/PSIHO/SELYE/distree.txt_with-big-pictures.html].

7. Осьодло В. І. Особистісні чинники подолання стресових ситуацій в особливих умовах / В. І. Осьодло // Проблеми експериментальної та кризової психології. – 2013. – Вип. 14. – Ч. 1. – С. 46–49.

8. Леонова А. Б. Психологические технологии управления состоянием человека / А. Б. Леонова, А. С. Кузнецова. – М.: Смысл, 2007. – 311 с.

9. Леонова А. Б. Теория деятельности и механизмы регуляции состояния человека / А. Б. Леонова // Психологическая теория деятельности: вчера, сегодня, завтра; под ред. А. А. Леонтьева. – М., 2006. – 285 с.

10. Фетискин Н. П. Психотехнологии стрессосовладающего поведения / Н. П. Фетискин. – М., 2007. – 218 с.

11. Моросанова В. И. Индивидуальный стиль саморегуляции / В. И. Моросанова. – М.: Наука, 2001. – 192 с.

12. Купрене Е. В. Современное состояние и методы копинг-стратегий в психологии / Е. В. Купрене [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://cyberleninka.ru/article/n/sovremennoe-sostoyanie-i-metody-koping-strategiy-v-psihologii/].

13. Шепель К. В. Особливості прояву копінг-стратегій особистості в процесі соціальної взаємодії / К. В. Шепель [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://scholar.google.com.ua/scholar/>.

14. Ванакова Г. В. Саморегуляция как критерий жизнестойкости субъектов образовательного процесса / Г. В. Ванакова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/samoregulyatsiya-kak-kriteriy-zhiznestoykosti-subektiv-obrazovatel'nogo-protssesa/>.

Гуцман М. С. Проблема саморегуляции стресса в контексте функционально-структурного свойства личности

Проанализированы генеза исследований стресса в психологической литературе отечественных и зарубежных ученых, а также особенности его саморегуляции на уровне интегрального функционально-структурного свойства личности. В частности, представлены актуальные направления исследования стресса в современной психологической науке.

Подчеркивается роль индивида в противодействии стрессу на основании задействования им копинг-стратегий, обеспечивающих поддержание эффективности функционально-структурного свойства личности.

Ключевые слова: *стресс, стрессоустойчивость, адаптивное поведение, психическая адаптация, механизмы защиты, стратегии преодоления.*

Gutsman M. S. The problem of stress self-regulation in the context of the individual's functional and structural property

The genesis of stress research in the psychological literature of domestic and foreign scientists, as well as the features of its self-regulation at the level of integral functional and structural property of the individual are analyzed. In particular, the current trends in the study of stress in modern psychological science are highlighted.

The person's ability to self-regulate stress is substantiated, that is, the individual's realization of the internal potential, which provides constructive overcoming of complex life situations, optimization and improvement of personal life-efficiency, and thus positive creation of the nearest environment through the cognition of personal resources that will ensure successful social and psychological adaptation. In addition, the importance of studying the problem of stress self-regulation in the context of an entire system of personality functioning is noted. Scientific research focuses on individual's ability to self-regulate stress and indicates that a person has powerful resources to prevent stress and overcome its consequences. The role of the individual in counteracting stress on the basis of his use of coping strategies and mechanisms of psychological protection that provide

support for the effectiveness of the individual's functional and structural properties, which, in turn, contributes to a coherent and full-fledged existence is emphasized.

The development of skills for self-regulation of stress requires an individual and integrated approach to solving this problem in the context of adaptation to changing conditions of the social environment. Therefore, an important characteristic of the methods of stress self-regulation is the orientation of the individual to search for internal means of optimizing its functional state, and the result of focused and special training will contribute to effective overcoming of complex life situations.

Key words: *stress, stress resistance, adaptive behavior, psychological adaptation, mechanisms of protection, strategies for overcoming.*

Стаття надійшла 21 грудня 2017 р.

УДК 159.99:314.15

О. Я. Заверуха

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СИРІТСТВА ДІТЕЙ ТРУДОВИХ МІГРАНТІВ УКРАЇНИ

Поглиблено зміст поняття «психологічного сирітства». Проаналізовано теоретичні аспекти соціально-психологічних детермінант психологічного сирітства трудових мігрантів України. Розкрито причини, які впливають на формування в подальшому девіантної поведінки у підлітків. Встановлено, що девіантна поведінка у підлітковому віці виникає також у разі неспроможності реалізації особистісної самоактуалізації. Наголошено, що сім'я безпосередньо впливає на формування життєвого сценарію особистості, за її відсутності цю функцію бере на себе соціальне оточення.

Ключові слова: *діти трудових мігрантів, соціальне сирітство, девіантна поведінка, життєвий сценарій, психопрофілактика та психокорекція девіантної поведінки.*

Постановка проблеми. На межі ХХ–ХХІ ст. політика України характеризується обраною стратегією демократизації, євроінтеграції, входження до загальноосвітніх процесів та економічного європейського ринку. Не виключенням є і міжнародний ринок праці.

Трудова міграція як явище об'єктивно впливає на розвиток соціально-економічних та суспільно-політичних відносин у країні. Одним із негативних соціальних наслідків неконтрольованої трудової міграції в Україні є надсерйозна проблема – бездоглядні діти. За