

3. Драгомирова І. Концептуальні аспекти формування сучасного спеціаліста / І. Драгомирова // Вища школа. – 2002. – №2-3. – С. 49-52.

4. Лозова В.І. Теоретичні основи виховання і навчання : навч. посіб. / В.І. Лозова, Г.В. Троцько ; Харк. держ. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. – 2-е вид., випр. і доп. – Харків :“ОВС”, 2002. – 400 с.

5. Мойсеюк Н.Є. Педагогіка : навч. посіб. / Н.Є. Мойсеюк. – 5-е вид., доп. і перероб. – К., 2007. – 656 с.

6. Основы педагогики высшей школы : учеб. пособ. / Л.Л. ТОВАЖНЯНСКИЙ [и др.]. – Харьков : НТУ “ХПИ”, 2005. – 600 с.

7. Прокопенко І.Ф. Педагогічні технології : навч. посіб. / І.Ф. Прокопенко, В.І. Євдокимов. – Х. : Колегіум, 2005. – 224 с.

**УДК 378.381**

*Черніта М.М., Гурич А.Ю.,*

магістранти ВНАУ

*Джеджула О.М.,*

професор кафедри

загальнотехнічних дисциплін

та професійної освіти, ВНАУ

## **СТРЕСОСТІЙКІСТЬ**

**Проблема** прогнозування поведінки людей в екстремальних умовах діяльності, а також оцінювання вірогідності збереження їхнього здоров'я і працездатності після впливу екстремальних факторів завжди привертала увагу дослідників (А.Г. Маклаков, В.О. Моляко, В.І. Берзін, В.О. Бодров, М.В. Савчин, О.Є. Самойлов, Н.В. Тарабріна, С.І. Яковенко). Висока стресостійкість забезпечує виконання професійних обов'язків в екстремальних умовах, збереження працездатності і здоров'я особистості після впливу екстремальних факторів зовнішнього середовища. Низький рівень стресостійкості, нездатність людини протидіяти стресам призводять до негативних наслідків у психічній, соціальній, професійній і поведінковій сферах – різноманітних проявів посттравматичних стресових розладів, суїцидів і т. ін.

**Аналіз актуального стану досліджень** у цій галузі свідчить про те, що

проблема стресостійкості особистості нині недостатньо розроблена і в теоретико-методологічному, і в упроваджувальному аспектах.

У науковій літературі [1–6] досі не має єдиного розуміння терміна “стресостійкість”. Як зазначає В.О. Бодров, наразі бракує ясності і чіткості в розумінні сутності стресостійкості, і більшість авторів як синонім вживають термін “емоційна стійкість”, механізми і сутність якої вивчено краще.

Поняття, що побічно характеризують стресостійкість, пропонують О. М. Столяренко (екстремальна надійність, загальна екстремальна стійкість) і А. Г. Маклаков (особистісний адаптаційний потенціал).

У прямому розумінні стресостійкість розглядають як індивідуальну здатність організму зберігати нормальну працездатність (К. В. Судаков); як необхідний ступінь адаптації до впливу екстремальних факторів середовища і професійної діяльності (В.О. Бодров); як здатність до соціальної адаптації, збереження значущих міжособових зв'язків, забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей, збереження працездатності і здоров'я (Г.С. Никифоров); як стан фізичного, емоційного і психічного виснаження, викликаного тривалим перебуванням в емоційно-напружених і значимих ситуаціях (В.А. Абабков, М. Перре).

Основні труднощі у визначенні стресостійкості людини пов'язані з оцінюванням специфіки прояву її реакцій на дію психологічних факторів. Якщо на цей час визначено критерії стійкості людини щодо стресорів фізичної або хімічної природи (висока або низька температура, фізичне навантаження, токсичні речовини тощо), то зробити це щодо психологічних стресорів набагато складніше. Це пояснюється різними цінностями, настановленнями, потребами, умовними рефлексамі життєвим досвідом людей (В. А. Абабков, М. Перре, Ю. В. Щербатих, В. Л. Марищук).

Збереження або підвищення стресостійкості особистості – це передусім пошук ресурсів, що допомагають їй у подоланні негативних наслідків стресових ситуацій. Під ресурсами розуміють внутрішні і зовнішні змінні, що сприяють стійкості в стресогенних ситуаціях.

Особливу категорію ресурсів стресостійкості становлять стратегії і моделі поведінки подолання. Характер і способи переборювання стрес-ситуацій залежать від життєвої позиції, активності особистості, від її потреб у самореалізації своїх потенціалів і здібностей (Г. С. Никифоров, Ю. А.

Александровський, В. А. Абабков, М. Перре, Ю. В. Щербатих, О. Я. Чебикін, В. Л. Марищук, Р. Лазарус).

Наведена система наукових уявлень дала змогу більш чітко окреслити розуміння стресостійкості особистості, проаналізувати цей феномен під кутом зору внутрішніх і зовнішніх його детермінант та соціальних, типологічних, особистісних характеристик, долучивши до них адекватні стратегії додання стресу. Отож *стресостійкість особистості* ми розглядаємо як структурно-функціональну, динамічну, інтегративну властивість особистості, як результат трансактного процесу зіткнення індивіда зі стресогенним фактором, що поєднує в собі когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації та вимоги до особистості. Адекватність оцінювання ситуації та власних ресурсів визначає інтенсивність реакцій, спрямованих особистістю на зміну компонентів стресової ситуації, а також зміну когнітивної репрезентації, ставлення, мотиваційної і вольової орієнтації, копінгової поведінки, які здійснюються через провідну її функцію – когнітивно-феноменологічної перспективи – та функції окремих структурних компонентів, що зумовлюють рівень стресостійкості під час і після травматичних подій.

Аналіз праць, присвячених досліджуваній проблемі, засвідчив, що детермінантами стресостійкості є об'єктивні і суб'єктивні обставини, а саме: характеристики екстремальної обстановки та індивідуально-психологічні характеристики. На стресостійкість особистості впливають природжені особливості організму і ранній дитячий досвід, особистісні властивості, фактори соціального оточення, когнітивні фактори (В. А. Абабков, М. С. Корольчук, К. В. Судаков, М. К. Хитров, М. Перре, Ю. В. Щербатих, Ф. З. Меєрсон, В. Л. Марищук, Р. Лазарус).

Узагальнивши наукові підходи щодо детермінант стресостійкості, можемо зробити висновок про зовнішні і внутрішні психологічні фактори стресостійкості особистості. До *зовнішніх* пропонуємо відносити оцінку стресової ситуації, що охоплює об'єктивні, або екстернальні, і суб'єктивні, або інтернальні, параметри стресової ситуації; стратегії додання стресу, або копінг-поведінку; вплив на особистість травматичних подій і ступінь опрацювання травматичного досвіду; соціальну підтримку; професійний та особистісний досвід; психологічну підготовку до діяльності в екстремальних умовах. Стресостійкість як інтегративна властивість особистості передбачає взаємодію з

усіма структурними характеристиками психіки як під час, так і після дії стресогенних факторів.

Визначальними *внутрішніми* чинниками формування і розвитку стресостійкості особистості є: Я-концепція особистості, інтернальний локус контролю, когнітивний розвиток, розвиненість комунікативної сфери, змістові характеристики структурних компонентів стресостійкості особистості. Зокрема, високий рівень стресостійкості передбачає врівноваженість, упевненість у собі, відкидання сором'язливості, низький рівень особистісної тривожності, вольовий самоконтроль, самовладання; певні характеристики мотиваційної сфери (мотивація соціальної значимості праці, професійної майстерності, досягнення), високий рівень інтернального локусу контролю, готовність до діяльності. Визначальними характеристиками первинної стресостійкості є швидкість переробки інформації, лабільність нервових процесів, надійність, витривалість, точність і продуктивність діяльності. Провідні стратегії долаття стресу, що детермінують стресостійкість, – це асертивні дії, активність особистості у взаємодії, просоціальність, пошук соціальної підтримки та соціальних контактів.

Отже, стресостійкість особистості має багаторівневу детермінацію і зумовлена як характеристиками навколишнього середовища, так і особистісними характеристиками людини.

Проблема вивчення механізмів будь-якого психологічного явища надзвичайно важлива для розуміння його суті, але вкрай утруднена через методичні і теоретичні суперечності в розумінні цього явища. Повною мірою це стосується і механізмів стресостійкості особистості.

В умовах стресу в людини активізуються *три основні типи адаптаційних механізмів*, що забезпечують нормальне функціонування організму: фізіологічні, біохімічні і психологічні. Надзвичайно велику увагу дослідники приділяють сьогодні аналізу механізмів дії стресу на *біологічному* рівні. Здатність людини формувати стійку стресову напругу і за її допомогою здійснювати боротьбу, досягаючи позитивного результату, пов'язана зі здатністю вищих відділів мозку підтримувати активність симпато-адреналової системи, вираженістю її стимулювальних впливів на систему “гіпофіз – кора наднирок”, функціональними можливостями останньої та іншими факторами. Низькі функціональні можливості структур мозку, що запускають симпато-

адреналову і гіпофізарно-наднирковусистеми, а також слабкість самих цих систем обмежують стресову реакцію, призводять до швидкого виснаження організму в пошуках шляхів уникнення небезпеки, відповідно, до розвитку важких розладів і захворювань (Ю. А. Александровський, К. В. Судаков, В. В. Суворова).

**Аналіз літературних джерел**, де висвітлюються *психологічні механізми стресостійкості*, показав, що найчастіше виділяють два їх типи: механізми психологічного захисту, компенсації (захисні механізми) і копінг-механізми, або психологічні механізми долання стресу. Утім, низка дослідників визнає тільки механізми психологічного захисту, виділяючи активний і пасивний їх варіанти (P. Kohn, K. Lafreniere, M. Gurevich). Деякі дослідники припускають паралельне існування механізмів психологічного захисту і копінг-механізмів (S. Folkman, R. Lazarus), інші автори трактують захисні механізми як пасивний вид копінг-поведінки (H. Krohne).

Більшість дослідників усе ж таки розглядають механізми психологічного захисту і механізми копінг-поведінки як способи адаптації до стресової ситуації, визначаючи копінг-поведінку як стратегію дій особистості, спрямовану на усунення ситуації психологічної загрози. До психологічних механізмів копінг-поведінки ряд авторів зараховує когнітивну сферу психіки, її свідомий і несвідомий компоненти (І. Б. Лебедев, Т. А. Данилова, О. В. Дашкевич, С. Holohan, R. Moos).

Тривалий вплив екстремальних умов призводить, на думку дослідників, до негативних психічних станів зі змінами в поведінковій, пізнавальній та емоційній сферах. Багато психічних станів, що спостерігаються при виникненні екстремальних ситуацій, можуть бути віднесені до групи так званих психогенних розладів. Найчастіше це різноманітні невротичні і патохарактерологічні реакції, неврози і реактивні психози. Загальна особливість усіх цих розладів полягає в тому, що вони мають ситуативно зумовлений характер. Їхня інтенсивність залежить від характеру патогенних обставин, зокрема від специфіки факторів обстановки, гостроти й сили їхнього впливу, а також смислового змісту психотравми.

Отже, поняття стресостійкості останнім часом розглядалося переважно як стан фізичного, емоційного і психічного виснаження, здатність до соціальної адаптації, забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей,

збереження працездатності і здоров'я, як сукупність наслідків психотравмівних ситуацій, які призводять до дезадаптивних або психосоматичних розладів. Недостатня розробленість проблеми стресостійкості та її актуальність у сучасних умовах життєдіяльності потребує нових підходів до визначення сутності цього феномена, його структурних елементів, функцій, діагностики і формування.

Обґрунтовуючи відтак вибір методик дослідження стресостійкості, ми виходили з того, що стресостійкість має структурні елементи з різним рівнем організації. У цілому під час обстеження ми використовували регламентований, обов'язковий комплекс методик комп'ютерної діагностики для відбору спеціалістів для роботи в екстремальних умовах, який було доповнено методиками відповідно до визначених структурних компонентів стресостійкості. Такий комплекс досліджуваних змінних дає змогу не тільки виявити окремі структурні компоненти, а й з'ясувати їхню функціональну роль, внесок у регуляцію стресостійкості особистості та аргументувати інтегративну роль стресостійкості.

**Висновок.** Результатом нашого дослідження стало обґрунтування процедури психодіагностики стресостійкості за комплексом прямих і побічних її показників.

Рівень стресостійкості доцільно вимірювати за *прямими* показниками методик, що визначають самооцінку стресостійкості, рівень стресостійкості, вегетативні прояви стресу, комплексну оцінку стресу, поведінкові стратегії долаття стресу.

Дослідження *побічних* показників, що розглядаються як прояви стресостійкості в мотиваційній, особистісній, соціальній і поведінковій сферах, варто проводити за комплексом інформативних показників методик, спрямованих на вивчення психічних станів, локусу контролю, рівня самоповаги, вольових якостей, активності, вольової саморегуляції, ситуативної та особистісної тривожності, дезадаптивної поведінки, а також індивідуально-психологічних характеристик: самооцінки, рівня домагань, мотивації до професійної діяльності, мотивації досягнення, мотивації схвалення, властивостей нервової системи.

Для вивчення рівня первинної (базової) стресостійкості ми скористалися методиками оцінювання функціональних властивостей нервової системи, які

було застосовано в умовах інтенсивних звукових і світлових ефектів.

#### **Література:**

1. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія / В. М. Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2007. – 432 с.
2. Маклаков А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях / А. Г. Маклаков // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22, № 1. – С. 16–24.
3. Психология здоровья / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2003. – 607 с.
4. Столяренко А. М. Экстремальная психопедагогика : учеб. пособ. / А. М. Столяренко. – М. : Юнити-дана, 2002. – 607 с.
5. Судаков К. В. Индивидуальная устойчивость к эмоциональному стрессу / К. В. Судаков. – М. : Горизонт, 1998. – 267 с.
6. Тимченко А. В. Психологические аспекты состояния, поведения и деятельности людей в экстремальных условиях и методы их коррекции / А. В. Тимченко. – Х. : Прапор, 1997. – 184 с.

**УДК 941.5**

*Ярмоленко М.П., Бурдейний О.М.,*  
магістранти ВНАУ  
*Джеджула О.М.,*  
професор кафедри  
загальнотехнічних дисциплін  
та професійної освіти, ВНАУ

### **ПІДГОТОВКА МАГІСТРАНТІВ ДО ПРОФЕСІЙНО- ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВИКЛАДАЧА АГРАРНОГО ВУЗУ**

**Аналіз досліджуваної проблеми.** З 1998 р. в Україні відновлена ступінь магістра, яка, на підставі Державних вимог до мінімуму змісту та рівня підготовки випускника, дає право на здійснення педагогічної діяльності [ 1]. Особливої актуальності магістерські програми придбали в агротехнічних вузах, що готують інженерні кадри, де в силу традицій , велика частина викладацького складу не має спеціального професійно-педагогічної освіти . Протягом багатьох десятиліть найбільш важливим показником кваліфікації викладача вважалось наявність вченого ступеня. Існуюча практика підготовки до педагогічної