

4. Зубалій М. Д. Пішохідний туризм. /М. Д. Зубалій. – К.: Здоров'я, 1977. – 88 с.
5. Рут Є. Ж. Організація туристично-краєзнавчої роботи в школі: методичні рекомендації. /Є. Ж. Рут.– Івано-Франківськ: Плай, 2004. – 120 с.
6. Тючкалов В.Ф. Школьный туризм как средство всестороннего развития учащихся. /В. Ф. Тючкалов. – Саратов: Изд-во Саратов. ун-та, 1965. – 87 с.
7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. /Б. М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – Т.1. – 272 с.
8. Щур Ю. В. Спортивно-оздоровчий туризм / Ю. В. Щур, О. Ю. Дмитрук. – К.: Альтерпрес, 2003. – 232 с.

**Ірина Мельничук,**  
Кіровоградський державний  
педагогічний університет  
імені Володимира Винниченка

## **СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК НЕОБХІДНА УМОВА ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ МОЛОДОГО СПЕЦІАЛІСТА**

**Постановка проблеми.** Актуальність дослідження пов'язана із суттєвим впливом стресів на працездатність, продуктивність праці, психологічний клімат у колективі та на здоров'я працівників. Індикатором усвідомлення важливості даної проблеми стала поява серед критеріїв при відборі кандидатів на заміщення вакантних посад різних спеціальностей такої якості як стресостійкість.

На теперішній час є недостатньо розробленою система психологічної допомоги, яка б ефективно впливала на підвищення соціально-психологічної адаптації до праці. Вирішення проблеми зростання рівня стресостійкості у процесі професійного становлення молодого спеціаліста, на нашу думку, дозволить більш продумано здійснювати психологічну допомогу молоді та попереджувати негативні наслідки стресів на ринку праці.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Існують різні наукові підходи до розуміння стресу та стресостійкості. Медичні уявлення про стрес склалися на основі досліджень І. М. Сеченова, І. П. Павлова, В. М. Бехтерева, І. Кеннока, Л. А. Орберті, які стверджували єдність у людині психічного і соматичного. У вітчизняних і зарубіжних дослідженнях відзначається, що стрес супроводжується мобілізацією

енергії організму та викликає зміни в серцево-судинній, дихальній, м'язово-руховій, ендокринній системах.

Термін стрес у наукову термінологію був запроваджений Г. Сельє, який зробив висновок про існування загального адаптаційного синдрому, що забезпечує пристосування організму до умов середовища, які змінюються [6]. При цьому стрес трактується автором як неспецифічна відповідь організму на будь-яку нову вимогу, яка до нього ставиться. Загальний адаптаційний синдром характеризується трьома стадіями: на першій стадії (стадія тривоги) відбувається мобілізація захисних реакцій організму; на другій (стадія резистентності) – виникає збільшення стійкості організму до дії стресорів; третя стадія (виснаження) характеризується виснаженням адаптаційних резервів. Слід зазначити, що Г. Сельє розмежував поняття стрес та дистрес: стрес є корисним і приводить до адаптації, дистрес – шкідливим і призводить до різноманітних психосоматичних захворювань.

Класичні уявлення про стрес були розвинуті Р. Лазарусом [5], який виокремив два його види: фізіологічний та психічний. Незважаючи на загальний тип адаптаційних реакцій, види стресу, згідно з автором, відрізняються за своєю природою та механізмами розвитку: фізіологічний стрес характеризується опосередкуванням стимулів автоматичними гомеостатичними механізмами, а психічний психічними процесами оцінки можливої загрози та пошуком адекватної відповіді на неї. Слід зазначити про умовність поділу стресу на фізіологічний та психічний, оскільки в фізіологічному стресі є психічні елементи і навпаки. Стресостійкість розуміється як індивідуальна здатність організму зберігати нормальну працездатність (К.В. Судаков); як необхідний ступінь адаптації до впливу екстремальних факторів середовища і діяльності (В. О. Бодров); як здатність до соціальної адаптації, збереження значущих міжособистісних стосунків, забезпечення успішної самореалізації, досягнення важливих цілей, збереження працездатності і здоров'я (Г. С. Никифоров); як стан фізичного, емоційного і психічного виснаження, зумовленого тривалим перебуванням в емоційно-напружених і значущих ситуаціях (В. А. Абабков, М. Перре).

**Виклад основного матеріалу.** В. М. Корольчук визначає поняття «стресостійкість» 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 [4]. Науковець вказала, що детермінанти стресостійкості за сприйняттям стресогенних факторів визначаються як динамічні в часі, залежні від особливостей, що зумовлюються системно-екстернальними (об'єктивними) ознаками: контрольованості,

мінливості, невизначеності, валентності, повторюваності та системно-інтернальними (суб'єктивними) показниками: когнітивної репрезентації стресора, інтернального контролю, професійно-динамічної репрезентації, дивергентності (невизначеності), позитивного досвіду з урахуванням первинної стресостійкості і рівнем розвитку структурних компонентів стресостійкості. Водночас рівень стресостійкості детерміновано індивідуально-психологічними особливостями і соціальними характеристиками та стратегіями долаання стресу [4].

До визначальних внутрішніх чинників формування і розвитку стресостійкості особистості відносяться Я-концепція особистості, інтернальний локус контролю, розвиненість комунікативної сфери, змістові характеристики структурних компонентів стресостійкості особистості. Зокрема, високий рівень стресостійкості передбачає врівноваженість, упевненість у собі, низький рівень особистісної тривожності, самоконтроль, самовладання; певні характеристики мотиваційної сфери (мотивація соціальної значимості трудової діяльності, професійної майстерності, досягнення), високий рівень інтернального локусу контролю, готовність діяти. Визначальними характеристиками первинної стресостійкості вважаються швидкість переробки інформації, рухливість нервових процесів, надійність, витривалість, точність і продуктивність діяльності. Провідні стратегії боротьби зі стресом – це асертивні дії, активність особистості у взаємодії, пошук соціальної підтримки та соціальних контактів.

На основі аналізу експериментального дослідження, В. М. Корольчук приходить до висновку, що механізм стресостійкості можна описати за допомогою дворівневої структури [4]:

1) первинний рівень стресостійкості, в основі якого лежить біологічна складова: емоційний тонус, витривалість, точність, функціональна рухливість, надійність, основні характеристики і особливості нервових процесів, рівень активації, комплекс конституційно-генетичних, фізіологічних, ендокринних та інших систем, які забезпечують її адекватне і стабільне функціонування в стресогенних умовах;

2) особистісні характеристики, що є результатом соціального впливу, досвіду, навчання. Слід зазначити, що хоча первинний рівень є базисним у формуванні стресостійкості, вирішальне значення відводиться особистісному, соціальному, поведінковому компонентам та навчанню.

А. Б. Леонова [5, с.8] виділила три основних підходи до аналізу професійного стресу: екологічний, трансактний і регуляторний. Згідно з першим підходом стрес розуміється як результат взаємодії індивіда з навколишнім середовищем; відповідно до другого – як індивідуально-пристосувальна реакція людини на ускладнення ситуації; третього – як

особливий стан, який пов'язаний із механізмом регуляції діяльності в ускладнених умовах.

Представник екологічного підходу С. Касл [7] виокремив два основні підходи до пояснення поняття стресу у зв'язку з трудовою діяльністю – звужений та розширений. У першому трактуванні стрес розглядається як переважання вимог середовища над тими наявними можливостями суб'єкта, які необхідні для їх задоволення (наприклад, наявність перевантаження). У другому – як неадекватність у цілісній системі «людина – середовище», що включає не тільки звужене тлумачення, але і зв'язок між потребами людини та можливостями їх задоволення у трудовому середовищі (недовикористання людських можливостей, знижене навантаження, низька стимуляція).

Згідно з трансактною моделлю Т. Кокса [3], стрес є індивідуальним феноменом, результатом взаємодії між людиною і ситуацією, у якій вона перебуває.

Представники третього підходу [5], розробили «парадигму регуляції станів», що «..органічно продовжила традиційну для психології праці та інженерної психології лінію досліджень, пов'язану з аналізом різного роду станів працюючої людини (втоми, монотонії, перенасичення, стресу тощо), які впливають на ефективність її діяльності» [5, с.15].

Зупинимось докладніше на розгляді причин, що викликають зниження стресостійкості молодих фахівців. Випускник вузу здебільшого є носієм властивостей, які можуть бути як корисними з позиції роботодавця (серед особистісних якостей – це енергійність, ентузіазм, товарицькість, старанність, легкість у засвоєнні нової інформації; серед професійних – бажання спробувати себе в різних напрямках професійної області, відсутність стереотипів у професійному підході, прагнення до «цікавої» роботи і до професійного зростання), так і негативними (відсутність практичного досвіду, нерозуміння цілей професійного розвитку, завищені очікування від роботи). Від працедавця молодий фахівець чекає можливості спробувати себе в професійній сфері, отримати при цьому необхідні знання та навички і одержати гідну фінансову винагороду. Роботодавці в свою чергу хочуть бачити розуміння молодими працівниками своїх цілей, вміння працювати в команді та володіння необхідними знаннями та навичками. Зіткнення цих протилежних вимог і очікувань є стресогенним чинником для молодих спеціалістів. Неузгодженість критеріїв оцінки конкурентоспроможності молодих фахівців – випускників вузів призводить згодом до проблем працевлаштування за отриманою у вузі спеціальністю.

Серед молодих фахівців, які починають свою трудову діяльність і практично не підготовлені до стресового впливу, гострі стресові реакції

розвиваються в 50-90% випадків. Тому так важливо під час навчання у вищому навчальному закладі студентам випускних курсів надавати достовірну інформацію про ситуацію, що склалася на ринку праці, прогноз можливих змін, про критерії оцінки конкурентоспроможності молодих фахівців з позиції роботодавців; про проблеми, з якими випускники можуть зіткнутися при працевлаштуванні; навчити стратегіям поведінки на ринку праці; сформувати навички самопрезентації, вміння працювати в команді тощо. Виходом із ситуації, що склалася, може слугувати організаційна робота вузу з підготовки випускників до виходу на ринок праці, а також усвідомлення роботодавцями необхідності розрізняти підхід до молодих фахівців та спеціалістів, які мають стаж роботи.

Психологічна корекційно-розвивальна робота полягає у розробці та впровадженні програм адаптації до трудової діяльності, у коректуванні вимог до кандидатів при прийомі на роботу, в урахуванні специфіки особистісних якостей і очікувань від роботи, а також в оволодінні методами і прийомами саморегуляції в стресових ситуаціях.

Проведене дослідження не вичерпує всіх питань проблеми стресостійкості у процесі фахового становлення.

**Перспективи подальших наукових розвідок** ми вбачаємо у вивченні особливостей подолання стресів, удосконаленні програм психологічної допомоги з метою зростання стресостійкості в професійній діяльності.

#### **Використані джерела:**

1. Аракелов Г.Г. Стресс и его механизмы / Г.Г. Аракелов // Вестник Моск. ун-та. – Сер.14. Психология. – 1995. – № 4. – С. 45–54.
2. Гринберг Дж. Управление стрессом / Дж. Гринберг. – 7-е изд. – СПб: Питер, 2002.– 496 с.
3. Кокс Т. Стресс / Т. Кокс – М.: Медицина, 1981. – 216 с.
4. Корольчук В.М. Чинники формування та розвитку стресостійкості особистості / В.М. Корольчук // Проблеми загальної та педагогічної психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПНУ. – Т. XII, ч.7. – С. 252–261.
5. Леонова А.Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса / А.Б. Леонова // Вестник М. ун-та. – Сер.14. Психология. – 2000. – № 3. – С. 4–21.
6. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Мир, 1979. – 432 с.
7. Kasl S.V. Epidemiological contributions to the study of work stresses // Stress at work / Cooper C.L., Payne R. (ed). – Chichester: Wiley, 1978. – P. 3 – 48.