

3. Лях В. И. Совершенствование специфических координационных способностей / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 2010. – № 2. – С. 7–14.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.: ил.
5. Райтер Р. Загальні основи технічної підготовки спортсменів складнокоординаційних видів спорту залежно від їхньої конституції будови тіла / Р. Райтер, О. Лесько, І. В. Огірко, О. Борик // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2012. – № 4. – С. 464–468.
6. Сергиенко Л. Педагогический контроль развития координационных способностей у детей и подростков / Л. Сергиенко, Т. Селезнева, Л. Кисть, С. Нам // Наука в олимп. спорте. – 2002. – № 1. – С. 47–53.
7. Смолевский В. М. Спортивная гимнастика / В. М. Смолевский, Ю. К. Гавердовский. – К. : Олимп. лит., 1999. – 462 с.
8. Сучилин Н. Техническая структура гимнастических упражнений / Н. Сучилин // Наука в олимпийском спорте. – К. : Олимпийская литература. – 2012. – № 1. – С. 90–93.
9. Худoley О. Закономерности формирования двигательных навыков у юных гимнастов / О. Худoley // Наука в олимпийском спорте. – К. : Олимпийская литература. – 2012. – № 1. – С. 36–45.

References:

1. Haverdovskyi Yu.K. (2007) *Obuchenye sportyvnym upravleniyam. Vyomekhanyka. Metodolohyia. Dydaktyka* [Physical Education and Sports]
2. Liakh V. Y. (2009) *Koordynatsyonnye sposobnosti: dyahnostyka y razvytye*. [Physical culture in school].
3. Liakh V. Y. (2010) *Sovershenstvovanye spetsyfycheskykh koordynatsyonnykh sposobnostei*, [Physical culture in school].
4. Platonov V.N. (2005) *Systema podhotovky sportsmenov v olymпыiskom sporte. Obshchaia teoriya y ee prakticheskiye prylozheniya: uchebnyk trenera vysshei kvalyfykatsyy*, [Soviet Sport].
5. Raiter R. (2012) “General basics of technical preparation of athletes of complex coordination sports depending on their constitution of body structure” *Fizychne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*, vol. 4, pp. 464–468.
6. Serhyenko L. (2002) “Pedagogical control of the development of coordination abilities in children and adolescents”. *Nauka v olymпыiskom sporte*, vol. 1, pp. 47–53.
7. Smolevskiy V. M. (1999) “Gymnastics” *Olimpiiska literature*, pp. 462.
8. Suchylyn N (2012) “The technical structure of gymnastic exercises” *Olimpiiska literature*, vol. 1, pp. 90–93.
9. Khudolei O (2012) “Regularities in the formation of motor skills in young gymnast”, *Nauka v olymпыiskom sporte*, vol. 1, pp. 36–45.

УДК 612.821.6

Тетяна Руда

ОСНОВНІ КОНЦЕПТУАЛЬНІ ТЕОРІЇ ТА ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНА СТРЕСОСТІЙКОСТІ

У статті проаналізовано узагальнені основні підходи та теорії вивчення феноменології проявів стресу та стресостійкості особистості. Проаналізовано публікації вітчизняних і зарубіжних науковців про дослідження природи стресу та стресостійкості. Розглянуто результати досліджень ланцюгів саморегуляції людини, копінг-стратегій та механізмів психічного захисту. Узагальнено поняття стресостійкості як властивостей психіки та розглянуті різновиди стресу, основні типи його адаптаційних механізмів. Акцентовано увагу на індивідуально-психологічних чинників, що визначають стресостійкість особистості, проаналізовані теорії та моделі концепцій професійного стресу. Відокремлено психологічні механізми стресостійкості у контексті різноманітних підходів. На основі аналізу філософських та психолого – педагогічних поглядів розкривається феномен стресостійкості особистості.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, психологічні чинники стресостійкості.

The main approaches and theories of the study of stress manifestations and personal stress resistance phenomenon are analyzed and generalized. The publications of Ukrainian and foreign scholars who studied the nature of stress and stress resistance were analyzed.

The results of studying human self-regulation chain, coping strategies and mental defense mechanisms were reviewed. The notions of stress resistance as the properties of psyche were generalized. An overview of varieties of stress and the main types of its adaptation mechanisms was provided. Individual psychological factors which determine personal stress resistance were emphasized. The theories and models of professional stress concepts were analyzed. Psychological mechanisms of stress resistance within the context of various approaches were distinguished. The personal stress resistance phenomenon was explained on the basis of analysis of philosophical and psychological-educational views.

Key words: stress, stress resistance, psychological stress resistance factors.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Дослідження природи стресостійкості, шляхів і засобів її формування та підтримки має важливе значення для особистості у цілому ряді життєвих подій. У процесі трудової діяльності фахівець систематично піддається психоемоційним впливам, що пов'язані з надмірними вимогами, високим рівнем контролю виробничих ситуацій, обмеженістю ресурсів щодо можливості їх зміни й удосконалення.

Аналіз досліджень та публікацій свідчить про те, що проблема стресостійкості у наукових дослідженнях розглядалась як проблема бар'єру психічної адаптації людини, емоційної стійкості та здатності контролю емоцій [1, 2].

Ряд дослідників [2, 3, 4] основою стресостійкості вважають саморегуляцію людини. До стресостійкості відносять різноманітні копінг-механізми і механізми психологічного захисту (Н.Хаан), на які впливає локус контролю (Д.Роттер), етнічний фактор (Л.Таукенова), тип ВНД (Л.Собчик), психічні і соматичні захворювання (Е. Чехлатий, Н. Сирота, В. Ялтонський). Усі дослідники відзначають, що стресостійкість як властивість психіки відображає здатність людини успішно здійснювати необхідну діяльність (життєдіяльність) у складних умовах.

Проблема стійкості до стресу знайшла своє відображення у працях загальної, інженерної психології, психології праці, спорту, соціальної та етнопсихології.

У той же час, незважаючи на значну кількість робіт з даної проблеми, все ще недостатньо вивченою залишається проблема стресостійкості підлітка.

Мета дослідження – розглянути основні концептуальні теорії і підходи вивчення стресостійкості особистості та особливості формування психологічних механізмів стресостійкості у підлітків.

Результати дослідження. Проблемі вивчення стресу та, відповідно, стресостійкості у науковій літературі присвячено значну кількість робіт. Інтенсивні дослідження почалися після публікації робіт Г. Сельє у 50-х р. ХХ століття, і в них основна увага була приділена фізіологічним змінам в організмі під дією стресорів. Так, зазначає Л.О. Кітаєв-Смик, вже у 1983 р. бібліотека Національного інституту стресу налічувала більше 150 тисяч публікацій з цієї теми [8, С. 28]. Вона вивчалася у рамках загальної, інженерної психології і психології праці, психології спорту, соціальної та етнопсихології.

Вивчення механізмів будь-якого психологічного явища надзвичайно важливе для розуміння його суті. Воно може бути ускладнене через методичні і теоретичні суперечності у розумінні цього явища. Повною мірою це стосується і механізмів стресу та стресостійкості підлітків.

У сучасних психологічних роботах робляться наполегливі спроби так чи інакше обмежити існуючу багатозначність цих понять, підпорядкувавши їх традиційній психологічній проблематиці та термінології. Услід відомому визначенню поняття “стрес”, уведеному Г.Сельє, як неспецифічної відповіді організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу [20], Р. Лазарус із цією метою вводить поняття “психологічний стрес”, який, на відміну від фізіологічної стресової реакції, розуміється як опосередкована оцінка загрози і захисних процесів. Дж. Еверіл, які і за С. Селе, вважає сутністю стресової ситуації втрату контролю, тобто відсутність адекватної реакції індивіда. Ю. С. Савенко

називає психічним стресом стан, в якому особистість виявляється в умовах, що перешкоджають її самоактивізації [4].

Список цих визначень стресу можна було б продовжити, але головна тенденція в освоєнні психології цього поняття полягає у визнанні неспецифічності ситуацій, що породжують стрес. Не будь-яка вимога середовища викликає стрес, а лише та, відповідно на яку є неспецифічна реакція у внутрішньому середовищі організму, яка оцінюється як загрозна, порушує адаптацію, контроль, перешкоджає самоактуалізації [3, 5].

Різновиди стресу в узагальненому вигляді: фізіологічний, інформаційний, психологічний, гострий, хронічний [18, 19]. Крім того, останнім часом виділяють особливий вид стресу – менеджерський [21]. Виділяють три стадії розвитку стресу: 1) зростання напруги (мобілізація); 2) внутрішній стрес (дезаптація); 3) виснаження, спад внутрішньої активності (дезорганізація) [9]. В умовах стресу у будь-якої людини активізуються три основні типи адаптаційних механізмів, що забезпечують нормальне функціонування організму: фізіологічні, біохімічні і психологічні.

Аналізові механізмів дії стресу на біологічному рівні дослідники приділяли надзвичайно велику увагу [3, 8, 20]. Як встановлено, здатність людини формувати стійку стресову напругу і за її допомогою здійснювати боротьбу, досягаючи позитивного результату, пов'язана зі здатністю вищих відділів мозку підтримувати активність симпатико-адреналової системи, вираженістю її стимулювальних впливів на систему “гіпофіз – кора наднирок”, функціональними можливостями останньої та іншими факторами. Низькі функціональні можливості структур мозку, що запускають симпатико-адреналову і гіпофізарно-надниркову системи, а також слабкість самих цих систем обмежують стресову реакцію, призводять до швидкого виснаження організму в пошуках шляхів уникнення небезпеки і, відповідно, до розвитку важких розладів і захворювань (Ю. А. Александровський, К. В. Судаков, В. В. Суворова).

У рамках нашого дослідження зроблено акцент на індивідуально-психологічних чинниках, що визначають стресостійкість особистості підлітка. Концепції професійного стресу знайшли свій відбиток у цілій низці його теорій і моделей, які істотно різняться між собою, хоча, водночас, певним чином доповнюють і розвивають одна одну: теорія “особистісного фактора” Л. П. Гримака та В. О. Пономаренка; теорія інформаційного стресу В. О. Бодрова; теорія змінної активації стану (VSAT); функціональна модель професійного стресу Р. А. Карасек; моделі професійного стресу Р. Хокки та П. Хамільтона; Р. С. Лазарус т. ін. [9].

Вивчення феномена стресостійкості також відображає всю різноманітність концептуальних основ наукових досліджень, і, відповідно, визначень цього поняття. Так, в одних роботах стресостійкість представляється як проблема бар'єру психічної адаптації людини (Ю. А. Александровський, А. В. Вальдман, В. І. Лебедев), в інших – як емоційна стійкість і здатність контролю емоцій (Е. А. Мілерян) [17].

Ряд дослідників основою стресостійкості вважають здатність витримувати великі навантаження й успішно вирішувати завдання в екстремальних ситуаціях (Н. М. Данилова); саморегуляцію людини (Л. Г. Дика, О. А. Конопкін, В. І. Моросанова, Р. Р. Сігаєв), яка складається із певних ланцюгів (О. А. Конопкін) і стилістично досить різноманітна (В. І. Моросанова, Р. Р. Сагієв, Л. Г. Дика) [1, 7, 8, 10, 25].

По суті, поєднання стресостійкості із емоційною саморегуляцією зводиться до функціональної системи емоційного регулювання діяльності і характеризує здатність емоційно збудженої людини зберігати певну спрямованість своїх дій, адекватне функціонування та контроль над вираженням емоцій (Я. Рейковський); здатність людини успішно вирішувати складні та відповідальні завдання в напружених емоціогенних об-

ставинах, адекватно аналізувати умови діяльності, завчасно планувати її, застосовувати адекватні способи дії (О. А. Сиротін).

Необхідно відзначити, що при цьому важливо виокремлювати місце і роль кожного компонента стресостійкості (емоційної, вольової, психічної стійкості), що самі по собі можуть розглядатися як інтегральні властивості особистості і забезпечують успішне досягнення мети діяльності у складних обставинах [12].

Так, психологічні механізми стресостійкості у контексті її емоційного компонента можуть бути представлені у рамках чотирьох підходів [6]: як прояви волі, результати застосування прийомів і аутогенних тренувань, здатність долати стан емоційного збудження в ході виконання складної діяльності; як інтеграцію різних процесів і явищ емоційного, вольового, мотиваційного, інтелектуального компонентів. Третій підхід (Ю. М. Блудов, В. Д. Небиліцин, К. М. Гуревич, В. М. Русалов т. ін.) базується на теорії самоорганізації кібернетичних систем, єдності енергетичних та інформаційних характеристик психічних властивостей. Емоційна стійкість в рамках цього підходу пов'язується із резервами нервово-психічної енергії: особливостями темпераменту, силою нервової системи по відношенню до збудження і гальмування, рухливістю, лабільністю нервових процесів. У рамках цього підходу можна стверджувати, що людина є стресостійкою, якщо її емоційне збудження, незважаючи на сильні подразники, не перевищує граничної величини [6].

Таким чином, основними напрямками досліджень стресостійкості, за Я. Рейковським, є: вивчення залежності емоціональної стійкості від властивостей нервової системи, вивчення регуляторних структур особистості і пошук особливого механізму у вигляді самоконтролю.

У рамках четвертого підходу (О. В. Алексєєв, О. О. Чернікова т. ін.) вважається, що ні вольовий, ні пізнавальний процеси, ні тим більше властивості особистості (спрямованість, темперамент, характер, здібності), не зважаючи на взаємозв'язок, не входять до складу емоційного процесу. Діагностика ґрунтується на виявленні, власне, емоційних характеристик емоційної стійкості, якостей і властивості самого емоційного процесу. В цьому плані емоційними детермінантами є: емоційна оцінка ситуації, емоційне передбачення ходу і результатів діяльності; емоційний досвід особистості (емоційні установки, образи, минулі переживання в даного роду ситуаціях), знак і інтенсивність емоцій.

Тісний зв'язок між стресостійкістю та емоційною стійкістю знаходить І. Ф. Аршава, яка використовує адаптаційну і когнітивну теорії стресу у вивченні феномена емоційної стійкості. З цих позицій емоційна стійкість розглядається за критерієм її значимості для успішного урівноваження суб'єкта зі зміною середовищем, спрямованого на збереження або відтворення гомеостазу, досягнення або підтримки психічного стану оптимального функціонування. Автор пропонує шукати операціональні ознаки емоційної стійкості у показниках психічних станів, відображених у свідомості. При такому підході показниками емоційної стійкості є асиміляційна і акомодатійні активності, які, у свою чергу, проявляються у стані здоров'я людини, особливості реалізації нею вищих психічних функцій, психологічному благополуччі, показниках рівня сформованості емоційного інтелекту і домінуючих в її досвіді стратегіях психологічного подолання стресу [2].

Для розуміння психологічних механізмів стресостійкості для нас важливим є висновок В. М. Русалова, який в структурі емоційності виділяє тільки "один фундаментальний параметр – поріг чутливості до неспівпаданню реального результату дії з акцептором результату дії, в якому відображається основна властивість емоційності – вразливість, ранимість" [5].

Стресогенний поріг, очевидно, також, у свою чергу, визначається рівнем афективної толерантності до невизначеності (Г. Кристал), силою “Я”, наявністю установки на активну діяльність, орієнтації на концентрацію на проблемі і активний пошук шляхів її вирішення [13].

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 міжособистісних 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) [10, 21].

До неї відносять властивість темпераменту, що дає можливість ефективно виконувати цільові завдання діяльності за рахунок оптимального використання резервів нервово-психічної емоційної енергії (В. О. Плахтієнко, Ю. М. Блудов); стабільну спрямованість емоційних переживань за їхнім змістом на позитивне розв'язання завдань (О. О. Чернікова); стійке переважання позитивних емоцій (А. Е. Ольшаннікова); інтегративну властивість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних і мотиваційних компонентів психічної діяльності людини, що забезпечують оптимальне досягнення мети діяльності у складній емотивній ситуації (П.Б. Зільберман) [9].

Поняття, що побічно характеризують стресостійкість, пропонують О. М. Столяренко (екстремальна надійність, загальна екстремальна стійкість) і А. Г. Маклаков (особистісний адаптаційний потенціал), життєстійкість особистості (С. Мадді), що характеризує уміння людини ефективно існувати всупереч життєвим перешкодам і труднощам, людську стійкість перед складними, невизначеними ситуаціями [22] і дозволяє, на думку Д. О. Леонтьєва, конструктивно долати страх перед майбутнім.

В.М. Крайнюк у дослідженнях стресостійкості військовослужбовців використовує поняття “нервово-психічна нестійкість” (НПНС) [11], під яким розуміє схильність до зривів нервової системи людини при значних фізичних і психічних навантаженнях. Автор вважає, що НПНС як інтегральний показник психічного стану піддається динаміці і може змінюватися під впливом багатьох чинників. Крім соціальних, до стресогенних чинників вона відносить фізіологічні особливості організму, які зумовлюють ненадійність адаптаційних і компенсаційних механізмів.

Частина дослідників (Л. Мерфі, Р. Лазарус, С. Фолкман, Д. Амірхан, Н. О. Сирота та ін.) відносять до цієї характеристики різноманітні когнітивно зумовлені механізми долання стресора (копінг-механізми) і механізми психологічного захисту (Н. Хаан). Як встановлено у низці досліджень [9, 10], на копінг-стратегії впливає локус контролю (Д. Роттер), етнічний фактор (Л. М. Таукенова), тип вищої нервової діяльності (Л. М. Собчик), психічні і соматичні захворювання (Є. І. Чехлатий, Н. О. Сирота, В. М. Ялтонський).

У деяких роботах зарубіжних авторів [13, 15] знаходимо поділ психологічних механізмів стресостійкості на два типи: механізми психологічного захисту, компенсації (захисні механізми) і копінг-механізми, або психологічні механізми подолання стресу. Утім, низка дослідників визнає тільки механізми психологічного захисту, виділяючи активний і пасивний їх варіанти (Р. Кohn, К. Lafreniere, М. 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 (Н. Krohne) [15]. Р. Лазарусом і С. Фолкман зроблена спроба

створити класифікацію конструктивної і неконструктивної взаємодії зі стресовою ситуацією, зробивши акцент на загальний концепт оцінки, яка розуміється у якості когнітивного медіатора стресової реакції. Замість стабільних особистісних властивостей – особистісних рис і стилів, властивих его-орієнтованому підходу, увага зосереджена на процесі подолання. Оцінка людиною специфічних вимог стресової ситуації як надмірних або пригнічуючих характеризує ще одну особливість цієї теорії.

Обумовлені стресором несприятливі відносини між людиною і оточуючим середовищем регулюються завдяки подоланню, під яким розуміються “зусилля, спрямовані або на зміну несприятливих обставин, або на переоцінку стресової ситуації” [15].

Згідно з поглядами Р. Лазаруса і С. Фолкман, існує два глобальні типи подолання стресових ситуацій: проблемно-орієнтований та емоційно-орієнтований. Вибір одного з них здійснюється у залежності від суб’єктивної оцінки можливості-неможливості що-небудь зробити для зміни стресової ситуації. Проблемно-орієнтоване подолання стресу переважає у тому випадку, коли когнітивна оцінка говорить про те, що можна зробити щось для покращення ситуації. Емоційно-орієнтоване подолання стресу може змінити лише спосіб інтерпретації того, що сталося і переважає у тому випадку, коли когнітивна оцінка говорить про неможливість вирішення стресової ситуації.

У стресо-орієнтованій класифікації Чарльза Карвера, крім цих двох традиційних для теорії стресу типів стратегій, виділяється третій тип стратегії подолання стресових подій, що описує стратегії дисфункціонального характеру. Подолання розглядається в якості динамічного процесу, що має кілька специфічних фаз, які носять оціночний характер.

Первинна когнітивна оцінка, вторинна когнітивна оцінка і подолання – три процеси, що мають відношення до взаємодії людини зі стресовими факторами. Первинна оцінка відповідає за сприйняття людиною загрози ззовні, вторинна оцінка забезпечує її реакцію на загрозу, подолання виконує безпосередньо виконавчу функцію. Всі три оціночних процеси впливають не тільки на зовнішні обставини, але також один на одного, виникаючи неодноразово і в будь-якій послідовності.

Проблемно-орієнтоване подолання частина дослідників [15] вважає більш агресивним способом розв’язання стресової ситуації у порівнянні з емоційно-орієнтованим способом, що розходиться із точкою зору Ганса Гартманна і Норми Хаан про подолання як про “найбільш миролюбний і інтелігентний спосіб взаємодії людини зі світом”.

Сам Г. Сельє виділяв два види адаптаційних ресурсів людського організму при стресі: поверхову адаптаційну енергію і глибоку адаптаційну енергію [20]. Поверхові ресурси організму активізуються за першою вимогою, вони легко відновлюються. Якщо відбувається відновлення адаптаційних ресурсів, то у передхворобливий стан організм не переходить. Поверхова адаптаційна енергія відтворюється за рахунок глибокої, яка мобілізується шляхом адаптаційної перебудови гомеостатичних механізмів організму.

Активізація глибокої адаптаційної енергії відбувається тоді, коли людина довго знаходиться у стресовій ситуації і поверхові енергетичні ресурси виснажені. У деяких осіб темп включення “глибоких” резервів буває недостатнім для нейтралізації дії стресора, відповідно такі індивіди відрізняються зниженою стресостійкістю. Виснаження глибоких ресурсів призводить до старіння та смерті організму [20].

Е. Фромм виділяв три психологічні ресурси, що допомагають людині у подоланні важких життєвих ситуацій: надію, раціональну віру та душевну силу [14].

На основі досліджень Г. Крісталла [13] можна виділити особливий вид стресостійкості – “афективну толерантність”, суть якої полягає у здатності справлятися з емоційною напругою, терпляче ставитися до важких переживань або тривоги без того, щоб

подавляти або спотворювати їх. Інший аспект цього виду толерантності пов'язаний із терпимим ставленням до різних (включаючи яскраві, індивідуальні, незвичні форми) емоційних проявів інших людей. Розвинена афективна толерантність дозволяє людині краще усвідомлювати як власні емоційні процеси, так і переживання інших людей, не дратуючись і не приписуючи їм негативний сенс.

Т. О. Ларіна, досліджуючи механізми екологічного самоздійснення особистості, використовує поняття “життєстійкість особистості”, яка складається з таких частин [14]:

1. Посилення мотивації до пошуку індивідуальних та унікальних шляхів власної успішності;

2. Посилення мотивації до пошуку індивідуальних та унікальних шляхів власного добробуту;

3. Формування позитивного ставлення до життєвих змін (позитивне ставлення до життєвих змін актуалізує спрямованість особистості на пошук нових можливостей). У процесі такого пошуку людина змінює суб'єктивне ставлення до труднощів, зміщує акценти з особистісного смислу проблеми на особистісний смисл її вирішення.

Автор відносить життєстійкість до системи переконань людини щодо себе, світу і відносин із ним, обумовлює готовність до трансформаційного опанування труднощів [14]. Розвиток таких компонентів життєстійкості, як залучення, контроль і прийняття ризику, сприяє формуванню позитивного ставлення до себе і подій життя. На думку Т. О. Ларіної, високий рівень контролю надає людині упевненості у підконтрольності подій життя, власній спроможності самостійно обирати бажаний вид діяльності і свій життєвий шлях. Під час життєвого самоконституювання переконаність людини у тому, що вона здатна впливати на перебіг свого життя, забезпечує особистісну активність і рішучість у реалізації життєвих планів. Недостача такої впевненості породжує відчуття власної безпорадності. Високий рівень прийняття ризику надає людині впевненості в тому, що все, що з нею відбувається, певним чином сприяє її особистісному становленню і розвитку. Така впевненість робить її відкритою для отримання нового досвіду (як позитивного, так і негативного). Сприймаючи життя як необхідність саморозвитку, людина відчуває нестримний потяг до нового, до того, що нею ще не відчуте і не пізнано [14].

У роботі Г.В. Мигаль, О.Ф. Протасенко знаходимо [17], що стресостійкість, як здатність людини протистояти стресу, повинна містити в собі не окремі властивості, характеристики або якості людини, а їхній комплекс. “Саме сукупність психологічних і фізіологічних властивостей і процесів організму людини дозволить їй максимально швидко й ефективно виробити нову стратегію поведінки, завдяки якій відбудеться адаптація до впливу стрес-фактора” [17]. Отже, під стресостійкістю ці автори розуміють здатність людини протистояти негативному впливу стрес-факторів, зумовлену індивідуальним комплексом її вроджених і набутих психологічних і фізіологічних властивостей і процесів.

В. М. Корольчук у низці досліджень стресостійкості використовує поняття Я-концепції як базової властивості подолання стресу [9, 10]. На її думку, саме Я-концепція та індивідуальні стилі психологічних механізмів подолання стресу у своєму взаємозв'язку формують активні копінг-стратегії та стійку систему “Я”, визначають їх взаєморозвиток. Провідними стратегіями подолання стресу, що детермінують стресостійкість, автор вважає асертивні дії, активність особистості у взаємодії, просоціальність, пошук соціальної підтримки та соціальних контактів.

Провівши аналіз результатів різних емпіричних досліджень, В. М. Корольчук приходить до висновку, що механізм стресостійкості можна описати за допомогою дворівневої структури [10,9]:

1) Первинний рівень стресостійкості, в основі якого лежить біологічна складова: емоційний тонус, витривалість, точність, функціональну рухливість, надійність, основні характеристики і особливості основних 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. Хоча первинний рівень є базисним у формуванні стресостійкості, вирішальне значення відводиться особистісному, соціальному, поведінковому компонентам та навчанню.

Більшість дослідників погоджується із тим, що стресостійкість особистості формується на основі багаторазового повторення зіткнення особистості зі стресогенними факторами [2, 3, 4, 16, 17]. Це зіткнення проявляється у складному процесі, що включає оцінку стресової ситуації, регуляцію діяльності в стресогенних умовах, подолання стресу або копінгову поведінку, вплив на особистість травматичних подій та пропрацювання травматичного досвіду.

Висновки.

1. Підводячи підсумок огляду основних підходів щодо вивчення поняття стресостійкості, можна стверджувати, що основні труднощі у вивченні детермінант та механізму стресостійкості пов'язані із оцінюванням специфіки прояву його реакцій на дію психологічних факторів. Якщо нині досить чітко визначено критерії стійкості людини щодо стресорів фізичної або хімічної природи (висока або низька температура, фізичне навантаження, токсичні речовини тощо), то зробити це стосовно психологічних стресорів набагато складніше. Це пояснюється різними цінностями, настановленнями, потребами, умовними рефлексами і життєвим досвідом людей. До основних напрямків дослідження стресостійкості відносять:

- взаємодію основних джерел і негативних наслідків стресу в моделях “особистість–середовище”;
- процеси індивідуально-особистісного опосередкування у способах суб'єктивної оцінки і подолання стресу;
- специфіка проявів і накопичення стресових реакцій, що відображаються у синдромах загального та хронічного стресу, в моделях регуляції станів;
- дослідження нейрофізіологічних основ цілеспрямованої поведінки та стану готовності до діяльності;
- дослідження адаптивності до емоційного стресу;
- дослідження психологічних наслідків впливу стресових факторів, що підвищують інтенсивність соціальної та психологічної дезадаптації людей, які переживають емоційний стрес під дією екстремальних умов.

2. Можна стверджувати, що у науковій літературі досі не має єдиного визначення щодо терміна “стресостійкість” і шляхів його вивчення. Одна частина авторів як синонім вживають термін “емоційна стійкість”, механізми і сутність якої вивчено краще, інші роблять акцент на стратегіях подолання, результативності роботи, фізіологічних характеристиках, можливості саморегуляції тощо.

3. Аналіз основних наукових досліджень стресостійкості дає нам підстави стверджувати, що більшість дослідників розуміють її як властивість психіки, що відображає здатність людини успішно здійснювати необхідну діяльність (життєдіяльність) у стресогенних умовах. Детермінантами стресостійкості є всі структурні компоненти особистості: спрямованість, набутий досвід, психічні процеси, нейродинаміка, темперамент, характер, здібності. Стресостійкість як інтегральна характеристика психічного розвитку формується в процесі онтогенезу людини на основі генетично зумовлених індивідуальних характеристик в умовах конкретного соціального оточення.

Як інтегративна властивість особистості вона передбачає взаємодію з усіма структурними характеристиками психіки як під час, так і після дії стресогенних факторів. До її функцій відносять: спрямованість на подолання перешкод; актуалізацію діяльності в екстремальних умовах; стабілізацію внутрішніх механізмів емоційно-вольової саморегуляції; забезпечення здатності до постійного відтворення високого рівня професійної мотивації.

Подальші дослідження будуть спрямовані на діагностику рівня стресостійкості підлітків 13–15 років і її удосконалення засобами фізичного виховання.

1. Аболин Л. М. Эмоциональная устойчивость и пути ее повышения: [Электронный ресурс] / Аболин Л. М. // Вопросы Проблемы сучасної психології. 2013. Вип. 22 : Психології. – 1989. – № 4. – С. 141–149. с CD-изд-во “Вопросы психологии”, 2004. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM) ; 12 см. – Системн. требования: CPU-Pentium II 233 ; 64 Mb RAM; Windows 95/98/2000/XP. – Название из контейнера.
2. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. психол. наук : спец 19.00.02 “Психофізіологія”. – К., 2007. – 38 с. – [Електронний ресурс]. – Режим доступа : <http://links.dir.com.ua/linkinfo.php?linkID=26590/>
3. Бенеш Г. Психологія: dtv-Atlas: Довідник / Г. Бенеш ; пер. з нім. ; [наук. ред. пер. В.О. Васютинський]. – К. : Знання-Прес, 2007. – 510 с.
4. Гаврілець І. Г. Психофізіологія людини в екстремальних ситуаціях : навч. посібн. / Гаврілець І. Г. – К. : ЗАТ “Віпол”, 2006. – 188 с.
5. Глуханюк Н. С. Практикум по психодіагностиці : учеб. пособие / Глуханюк Н. С. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Изд-во Московского психолого-социального института, 2005. – С. 163–172.
6. Дьяченко М. И. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости [Электронный ресурс] / Дьяченко М. И. // Вопросы психологии. – 1990. – № 1. – С. 106–112. – CD-изд-во “Вопросы психологии”, 2004. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM) ; 12 см. – Системн. требования: CPU Pentium II 233; 64 Mb RAM; Windows 95/98/2000/XP. – На-звание из контейнера.
7. Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Ильин Е. П. – С. Пб. : Питер, 2001. – 752 с.
8. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса / таев-Смык Л. А. – М. : Наука, 1983. – 368 с.
9. Корольчук В. М. Стресостійкість і адаптивний потенціал особистості в стресогенних умовах [Електронний ресурс] / Корольчук В. М. – Режим доступа : http://www.nbuiv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vchdpu/psy/2010_82_1/korolchuk.pdf.
10. Корольчук М. С. Психофізіологічні засади дослідження стресостійкості особистості [Електронний ресурс] / Корольчук М. С., Крайнюк В. М. – Режим доступа : http://www.nbuiv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vchdpu/psy/2011_94/Korol1.pdf.
11. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навчальний посібник для студентів ВНЗ / Корольчук М. С., Крайнюк В. М. – К. : Ніка-Центр, 2009. – 580 с.
12. Корепацкая О. М. Личностный потенциал как основа самореализации профессионала / Корепацкая О. М. // Наукові студії із соціальної та політичної психології : зб. статей / НАПН України, Ін-т соціальної та політичної психології ; [редакційна рада: М. М. Слюсаревський (голова), В. Г. Кремень, С. Д. Максименко та ін.]. – К. : Міленіум, 2011. – Вип. 26 (29). – 400 с.
13. Кристал Г. Аффективная толерантность [Электронный ресурс] / Кристал Г. // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2001. – № 4. – Режим доступа : <http://psyjournal.ru>.
14. Ларіна Т. О. Роль життєстійкості в оптимізації самоздійснення особистості / Ларіна Т. О // Наук. студ. із соц. та політ. психол. : зб. статей / НАПН України, Ін-т соц. та політ. психології; редкол. С. Д. Максименко, М. М. Слюсаревський та ін. – К. : Міленіум, 2010. – Вип. 24 (27). – 302 с.
15. Либина А. В. Совладающий интеллект : человек в сложной жизненной ситуации. – М. : Эксмо, 2008. – 400 с.
16. Мадди С. Смыслообразование в процессе принятия решений / Мадди С. // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26, № 6. – С. 87–99.
17. Мигаль Г. В. Стресостійкість людини-оператора. Методи підвищення стресостійкості [Електронний ресурс] / Мигаль Г. В., Протасенко О. Ф. ; Национальный аэрокосмический университет им. Н. Е. Жуковского “ХАИ”. – С. 248–252. – Режим доступа : http://www.nbuiv.gov.ua/portal/natural/vikit/2008_39/p_248-252.pdf.
18. Особистісно-професійний розвиток державних службовців та керівників [Електронний ресурс] // Наукова діяльність Донецького обласного центру перепідготовки та підвищення кваліфікації праців-

- ників органів державної влади, органів місцевого самоврядування, державних підприємств, установ і організацій. – Режим доступу : <http://www.cpk.donetsk.ua/science.htm>.
19. Основи наукових досліджень : навч. посіб. [Електронний ресурс] / під ред.В.С. Марцинін. – Л. : Ромус-Поліграф, 2002. – 128 с. – Режим доступу : <http://politics.ellib.org.ua/pages-4540.html>.
 20. Сельє Г. Стресс без дистресса / Сельє Г. – Рига : Виеда, 1992. – 109 с.
 21. Сидоренко А. В. Соціально-психологічні особливості професійного стресу у діяльності менеджера [Електронний ресурс] / Сидоренко А. В. // Проблеми сучасної психології. – 2013. Вип. 22. – Режим доступу : http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/Tipp/2010_1/sidorenko.pdf.
 22. Столяренко А. М. Экстремальная психопедагогика : учеб. пособ. – М. : Юнити-дана, 2002. – 607 с.
 23. Цехмістрова Г. С. Основи наукових досліджень: навч. посіб. [Електронний ресурс] / Цехмістрова Г. С. – К. : Видавничий Дім “Слово”, 2003. – 240 с. – Режим доступу : <http://politics.ellib.org.ua/pages-cat-42.html>.
 24. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Щербатых Ю. В. – С. Пб. : Питер, 2006. – 256 с.

Referenses:

1. Abolin, L.M. (2004), “Emotional stability and the ways of its increasing”, *Voprosy psichologii*, no. 4, available at: [elektron. opt. disk](#) (accessed September 9, 2017).
2. Arshava, I.F. (2007), “Emotional stability of a person and its diagnostics”, Thesis abstract for PHD (psychology), 19.00.02, available at: <http://links.dir.com.ua/linkinfo.php?linkID=26590> (accessed September 15, 2017).
3. Benesh, G. (2007), *Psychologija: dtv-Atlas* [Psychology: dtv-Atlas], Znannja-Pres, Kyiv, Ukraine.
4. D’jachenko, M. I. (2004), “Approaches to the study of emotional stability”, no. 1, available at: [elektron. opt. disk](#) (accessed September 27, 2017).
5. Gavrilec’, I.G. (2006) *Psyhofiziologija ljudyny v ekstremal’nyh situacijah* [Psychophysiology of a human being in emergent situations], Vipol, Kyiv, Ukraine.
6. Gluhanjuk, N.S. (2005) *Praktikum po psihodiagnostike* [Workshop on psycho-diagnostics], Izdatel’stvo Moskovskogo psihologo-social’nogo instituta, Moscow, the Russian Federation.
7. П’їн, Е. Р. (2001), *Emocii i chuvstva* [Emotions and feelings], Piter, Saint Petersburg, the Russian Federation.
8. Kitaev-Smyk, L.A. (1983), *Psichologija stressa* [Psychology of a stress] , Nauka, Moscow, the Russian Federation.
9. Korol’chuk, V.M., “Stress and adaptive potential of the person in stressful conditions”, available at: http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vchdpu/psy/2010_82_1/korolchuk.pdf (accessed September 3, 2017).
10. Korol’chuk, M.S. (2011), “Psychophysiological bases of study of stress resistance of a person”, available at: http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vchdpu/psy/2011_94/KoroI1.pdf (accessed October 1, 2017).
11. Korol’chuk, M.S. (2009), *Social’no-psichologichne zabezpechennja dijaj’nosti v zvyčajnyh ta ekstremal’nyh umovah* [Socio-psychological background of actions in the ordinary and extreme conditions], Nika-Centr, Kyiv, Ukraine.
12. Koropeckaja, O. M. (2011), “Personal potential as a basis of professional self-realization”, *Zbirnyk statej / NAPN Ukrainy, In-t social’noji ta politychnoji psichologii*; vol. 26 (29), pp. 192–199.
13. Kristal, G. (2001), “Affective tolerance”, *Zhurnal prakticheskoi psichologii i psihoanaliza*, no. 4, available at: <http://psyjournal.ru> (accessed October 3, 2017).
14. Larina, T. O. (2010), “The role of viability in person’s self-realization optimizing ”, *Zbirnyk statej / NAPN Ukrainy, In-t social’noji ta politychnoji psichologii*; vol. 24 (27), pp. 137–141.
15. Libina, A. V. (2008), *Sovladajushhij intellekt : chelovek v slozhnoj zhiznennoj situacii* [Mastering intellect: a person in a difficult life situation], Jeksmo, Moscow, the Russian Federation.
16. Maddi, S. (2005), “Sense formation in the decision-making process”, *Psichologicheskij zhurnal*, vol. 26, no. 6, pp. 87–99.
17. Mygal’, G.V. and Protasenko, O.F. (2008), “Stress resistance of an operator. Methods of stress resistance increasing”, *Collected works of Nacyonal’nyj aerokosmycheskij unyversytet im. N.E. Zhukovskogo “NAU”*, available at:– http://www.nbu.gov.ua/portal/natural/vikit/2008_39/p_248-252.pdf (accessed October 5, 2017).
18. “Personal and professional development of civil servants and managers”, *Scientific activity of the Donetsk Regional Center for retraining and raising the level of skills of employees of state and local authorities, state enterprises, institutions and organizations*, available at: <http://www.cpk.donetsk.ua/science.htm> (accessed October 9, 2017).
19. Marcynin, V.S “Basics of the scientific research”, available at: <http://politics.ellib.org.ua/pages-4540.html> (accessed October 5, 2017).

20. Sel'e, G. (1992), *Stress bez distressa* [Stress without distress], Vieda, Ryga, Latvia.
21. Sydorenko, A. V. (2010), "Socio-psychological features of professional stress in the activities of the manager", available at: http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Tipp/2010_1/sidorenko.pdf (accessed October 5, 2017).
22. Stoljarenko, A. M. (2002), *Ekstremal'naja psihopedagogika* [Emergent psycho pedagogics], Juniti-dana, Moscow, the Russian Federation.
23. Cehmistrova, G.S. (2003), "Basics of the scientific research", available at: <http://politics.ellib.org.ua/pages-cat-42.html> (accessed October 7, 2017).
24. Shcherbatyh, Ju.V., *Psychologija stressa i metody korrekcii* [Psychology of stress and the methods of correction], Piter, Saint Petersburg, the Russian Federation.

УДК 796.071.5

Людмила Станкевич, Ірина Земцова

ОСОБЛИВОСТІ РЕАКЦІЙ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ ТА МЕТАБОЛІЗМУ В ГІРСЬКИХ УМОВАХ У СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНОЮ ХОДЬБОЮ

Спеціальні тренування в горах проводяться з метою подальшого досягнення високих результатів на рівнині і спрямовані на формування механізмів, які забезпечують високу спеціальну аеробну працездатність.

Фізичні навантаження в цих умовах викликають гострі гіпоксичні стани, які при ретельному дозуванні дозволяють підвищити активну адаптацію різних систем організму до близько максимальних напружень і значно розширити функціональні можливості організму. В умовах гірської гіпоксії у спортсмена формуються нові моторно-вісцеральні координації, які в міру акліматизації уточнюються і удосконалюються. Мета дослідження: контроль за адаптаційними змінами у спортсменів високого класу в гірських умовах. Методи дослідження: визначення вмісту лактату в крові проводилось за допомогою швидкодійного біохімічного аналізатора LP 430 фірми "Dr. LANGE" (Німеччина) з використанням готових наборів реактивів. Реєстрація частоти серцевих скорочень (ЧСС, $\text{уд} \cdot \text{хв}^{-1}$) у стані спокою та під час тестувальних фізичних навантажень проводилась за допомогою "Sport Tester Polar" (Фінляндія). Результати. Аналіз взаємозв'язку метаболічних та функціональних показників у спортсменів на різних висотах, в різні періоди підготовки та після перебування у горах дозволяє проводити індивідуальний моніторинг функціонального стану та метаболізму з метою оптимізації пристосувальних реакцій та подальшого покращення спортивного результату. Висновок. Таким чином, визначення вмісту лактату в крові в поєднанні із динамікою спортивного результату дає можливість контролювати загальний перебіг тренувального процесу в умовах гірської підготовки, в процесі реакліматизації та деадаптації і здійснювати його індивідуальну корекцію.

Ключові слова: гори, спорт, фізична працездатність, серцево-судинна система, кров, метаболізм.

Special trainings in mountains are conducted to achieve top results on the flat and form the mechanisms that provide high special aerobic capacity.

Physical loads in these conditions cause an acute hypoxic state, which in case of correct dosage allow to enhance the active adaptation of body systems to near-maximum stress and to expand greatly the functional body capacity.

New motor-visceral coordinations are formed in athletes while training in high mountain hypoxia state, which rectify and improve during acclimatization.

Objective of the study: top athletes adaptation changes control in high mountain conditions.

Research methods: blood lactate analysis was conducted using a fast clinical chemistry analyzer LP 430 produced by Dr.LANGE (Germany) with ready-to-use reagents kits. Recording of heart rate (bpm^{-1}) at rest and during test physical loads was carried out using Sport Tester Polar (Finland).

The analysis of metabolic and functional indicators in athletes who train on different heights, in different training cycles and after being in mountains allows to conduct individual monitoring of functional state and metabolism to optimize adaptive reactions and further improvement of sport performance.

Thus, blood lactate analysis combined with a sport performance dynamics allow to control the training process in high mountain conditions during reacclimatization and deadaptation and make its individual correction.

Key words: mountains, sport, working ability, cardio-vascular system, blood, metabolism.