

8. Франко І.Я. «Одвертий лист до галицької молодіжї». – для уважного молодого читача [Електронний ресурс] / І. Я. Франко. – Режим доступу : <http://www.management.com.ua/vision/vis011.html>.

SUMMARY

Basuk L. The issue of the content of school text books in national pedagogy (the late 40's and early XXI century): peculiarities and stages of creation text books.

The educational process, with the strengthening of its role for the update of the state and the democratic transitions, requires the educational community to rethink its content. Present days determine the formation of new approaches in education and new requirements for training means, including educational materials among which school textbook holds an important place.

Modern domestic educational discourse has an acute problem of the compiling of the textbooks in accordance with current social changes. In the article, in the context of current reformation of the educational paradigm in the line with the state's European integration, the process of textbook becoming as an important part of educational system has been analyzed. In order to determine the main ways of creating the concept of a modern textbook which meets the needs and requirements of national education, in the article the attention has been drawn to the existing approaches to the textbook redaction, attention has been focused on the trends in the textbooks compiling on various stages of domestic education.

Through the analysis and synthesis an attempt has been made to lookback to the textbook establishment, the main stages in textbooks creation have been singled out in the chronological range from the late 40's to the present days.

In conclusions, further ways have been outlined to upgrade textbooks in the context of the progressive state's changes.

Key words: educational process, scientific-methodical literature, textbook, educational content

УДК 378.0133

Валентина Вакуленко

АДАПТАЦІЯ І ТОЛЕРАНТНІСТЬ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ

Автором досліджено роль адаптації та толерантності в умовах екстремальної ситуації, в самопізнанні, самореалізації творчих потенціалів людини, що важливо в процесі соціалізації особистості. Аналізується сутність поняття «стрес», «соціально-педагогічна адаптація», називаються фактори, що сприяють появі стресу, розглядаються стратегії толерантної поведінки.

Ключові слова: соціальна адаптація, толерантність, актуалізація, стрес, стресова ситуація, стратегія толерантної поведінки.

Вакулєнко В. Адаптація и толерантність в екстремальних ситуаціях.

Автором исследується роль адаптации и толерантности в условиях экстремальной ситуации, в самосознании, самореализации творческого потенциала человека, что важно в процессе социализации личности. Анализируется сущность понятий «стресс», «социально-педагогическая адаптация»; называются факторы, которые способствуют развитию стресса; рассматриваются стратегии толерантного поведения.

Ключевые слова: социальная адаптация, толерантность, актуализация, стресс, стрессовая ситуация, стратегия толерантного поведения.

У 2015 році майже дві третини українців – 64 % опитаних – пережили стресові ситуації. Такі дані опитування, проведеного соціологами КМІС (Київського міжнародного інституту соціології) в грудні минулого року, пише BBC Ukrainian.com. У порівнянні з попереднім 2014 роком, число українців, які скаржилися на стрес, дещо зростає – з 62 % до 64 %. Для порівняння, в 2013 році тільки 49 % українських громадян визнавали існування стресових ситуацій. Найбільше стресових ситуацій пережили жителі Сходу (74 %), де головною причиною стресу були воєнні дії (27 %) і почуття безпорадності (17 %). На Заході 67 % учасників опитування заявляли про стрес, а в Південному і Центральному регіонах – по 59 % [1].

Екстремальну ситуацію можна розглядати як афект, а її вплив на людину – як сильний стресогенний вплив. Про це написано безліч наукових робіт, починаючи з робіт Г. Сельє і закінчуючи численними публікаціями з приводу подолання посттравматичних стресових розладів. Але педагогів і психологів цікавлять дещо інші аспекти толерантності, тобто «терпіння, проживання» особистістю важких ситуацій що розвиваються, які змушують просуватися по шляху соціальної адаптації, особистісного росту, самотворення суб'єктивності навіть у надзвичайних умовах.

У хвилини сильних переживань з людиною відбувається щось, що дозволяє їй усвідомити нові грані реальності, просунути в особистісному зростанні, побачити життя з іншого боку. Люди, які пройшли випробування потрясінням, як правило, стають іншими, створюють нову форму своєї екзистенції, починаючи з осмислення своїх традиційних зв'язків, через пізнання своїх стійких відносин, закінчуючи пізнанням і використанням необхідних сутнісних зв'язків у новій екстремальній ситуації. Екстремальна ситуація в окремих

випадках може бути розглянута як своєрідний каталізатор особистісного зростання.

Пошук шляхів успішної адаптації до змінених соціальних умов та нової діяльності є нагальною проблемою для кожного. Актуальним проблемам адаптації людини до нових умов життєдіяльності та взаємин у соціальній групі присвячені праці вітчизняних (О. Гончаров, А. Ерднієв, В. Кікоть, В. Петровський, Т. Серета, О. Симоненко, М. Лісіна, А. Фурман) та зарубіжних учених (Е. Еріксон, Д. Клаузен, З. Фройд та ін.). В окремих психологічних дослідженнях вирішуються завдання адаптації молоді до навчання у вищих навчальних закладах (О. Борисенко, А. Захарова, В. Кан-Калік, М. Левченко, О. Мороз, В. Штифурак та ін.). Увага дослідників в основному зосереджується на вивченні різноманітних факторів, зокрема й особистісних властивостей, які спричиняють процес дезадаптації.

Під соціально-психологічною адаптацією більшість учених розуміють пристосування індивіда до нових умов соціального довкілля та його результат. Уміння адаптуватися за різних обставин характеризує процес становлення і розвитку особистості, її професійного зростання. У випадку ж її дезадаптації порушується не лише особистісно-професійний розвиток, а й знижуються психофізіологічні можливості організму, уможливаються розлади здоров'я [2, с. 33].

Мета статті – вивчення та систематизація наукових даних щодо проблем адаптації та толерантності в умовах екстремальної ситуації, в самопізнанні, самореалізації творчих потенціалів людини, що важливо у процесі соціалізації особистості.

В останні десятиліття стрес є актуальним предметом досліджень різних галузей науки: біології, медицини, психології, педагогіки, соціології. Будучи одночасно самостійним фізіологічним, психічним і соціальним явищем, стрес за своєю суттю є ще одним видом емоційного стану.

Феномен неспецифічної реакції організму у відповідь на різноманітні uszkodження Г. Сельє назвав адаптаційним синдромом, або стресом [4].

Цей неспецифічний синдром складається з ряду функціональних і морфологічних змін, що розгортаються як єдиний процес. Г. Сельє

виділив три стадії цього процесу: стадію тривоги; стадію резистентності (адаптації); стадію виснаження.

На першій стадії організм стикається з якимось подразнюючим фактором середовища та намагається пристосуватися до нього. На другій стадії відбувається адаптація до нових умов. Але якщо стресор продовжує діяти тривалий час, відбувається виснаження гормональних ресурсів (третя стадія) і зрив систем адаптації, в результаті чого процес набуває патологічного характеру й може завершитися хворобою і навіть смертю індивіда.

У рамках теорії Г. Сельє до стресу відносяться реакції організму на будь-які досить сильні впливи середовища, якщо вони запускають ряд загальних процесів за участю кори надниркових залоз. У той же час сам засновник вчення про неспецифічний адаптивний синдром виділяв дві його форми: стрес корисний – еустрес і шкідливий – дистрес [4, с. 64]. Однак частіше під стресом розуміють реакції організму саме на негативні впливи зовнішнього середовища, що знаходить своє відображення у визначеннях, які дають цьому феномену різні дослідники.

У навчальній літературі стрес визначається як «напруга, що виникає при прояві загрози або неприємних чинників у життєвій ситуації» [3, с. 456].

Тим не менш, відповідно до думки самого Г. Сельє, стрес може бути корисним, і в цьому випадку він «тонізує» роботу організму і сприяє мобілізації захисних сил (включаючи імунну систему). Для того, щоб стрес прийняв характер стресу, необхідна наявність певних умов. До таких умов відносяться: позитивний емоційний фон; досвід вирішення подібних проблем у минулому і позитивний прогноз на майбутнє; схвалення дій індивідуума з боку соціального середовища; наявність достатніх ресурсів для подолання стресу [5, с. 14].

У той же час за відсутності цих умов або ж при значній силі негативного впливу на організм первинний стрес переходить у його пошкоджену форму – дистрес. Цьому може сприяти низка факторів як об'єктивного, так і суб'єктивного характеру: недолік потрібної інформації; негативний прогноз ситуації; почуття безпорадності перед проблемою, що виникла; надмірна сила стресу, що перевищує адапційні можливості організму; велика тривалість стресорного впливу, що призводить до виснаження адапційного ресурсу.

Індивідуальна вираженість стресу залежить від усвідомлення людиною своєї відповідальності за себе, оточуючих, усе, що відбувається в екстремальних умовах, від установки на ту чи іншу свою поведінкову роль. Фактично толерантність і адаптація людини до екстремальних умов багато в чому визначаються наявністю в неї вищих адаптивних і психофізіологічних рівнів. Застосування тих чи інших адаптаційних стратегій визначається особливостями толерантності, психічного складу людини. Установки, суб'єктивні смисли і цінності особистості впливають на якість суб'єктивного досвіду особистості, що витягується нею з екстремальної ситуації. За сферою негативності відкриваються внутрішні джерела духовності і трансперсональності почуттів. Людина отримує доступ до нової системи цінностей і мотивацій, яка не залежить від базових інстинктів і відповідає критеріям метамотивації і метацинностей. Екстремальні стани є несвідомими мотивами у формуванні суб'єктивного уявлення про новий сенс життя.

Метою життєвого шляху є не просто адаптація (приспосовування до ситуації), а творчість (вихід особистості за межі ситуації), самореалізація. При цьому можна виділити два типи розвитку особистості в життєвих ситуаціях:

– «родієвого», при якому особистість схильна несвідомо поміщати себе в такі ситуації, у яких вона змушена розвиватися внутрішньо;

– «особистісний» розвиток, для якого характерна свідомо робота над собою (самотворення) при зовнішній незначній активності.

Тип розвитку може бути пов'язаний з такою особистісною характеристикою, як рівень суб'єктивного контролю над значущими ситуаціями, а також впевненістю в собі, тобто особистісною зрілістю і т. ін. Але тут можливий і вплив мало вивченої сфери – ситуативної «сміливості», що характеризує схильність вступати в нові життєві ситуації, і протилежної – ситуативного «консерватизму». Переживання екстремальної ситуації може стати поштовхом для освоєння людиною нових смислів, що дають їй нові мотиви до самосвідомості, самоконтролю, самооцінки. Це позитивний вплив екстремальності. Цей феномен проявляється за умови відкритості особистості нового життєвого досвіду.

Відбуваються в екстремальній ситуації особистісні зміни людини, які залежать від її несвідомих, підсвідомих і

функціональних усвідомлених установок, від очікувань того, що дасть їй ця ситуація. Тривожна установка не призводить до розвитку й особистісного зростання; зацікавлена наводить, але до нестійкого розвитку; позитивна – до серйозної зміни. Профілактикою посттравматичного стресового розладу може служити розвиток інтегрального здоров'я особистості, тобто її адаптації та толерантності.

Толерантність і адаптація суб'єктивності людини до екстремальних ситуацій означає терпимість, актуалізацію потенціалу особистості, що визначає її індивідуальні можливості в подоланні важких ситуацій. А для цього необхідно не ухилятися від прийняття рішення, доводити розпочату справу до кінця, контролювати ситуацію, бути терплячим, розкривати свій потенціал щодо подолання важких ситуацій, акцентуючи свою увагу на волі і сильних рисах свого характеру.

Досвід перебування людини в екстремальній ситуації залишає травматичний слід у її суб'єктивності. Синдром посттравматичного стресового розладу – це один із найпоширеніших діагнозів сьогодні. В умовах напруженості, невизначеності, зростаючих навантажень, які пропонує нам сучасна епоха глобалізації, актуальними стають питання: формування толерантності та адаптація людини до екстремальних ситуацій; індивідуальна підготовка до найбільш успішного подолання пропонованих ситуацією життєвих проблем. Необхідно виробляти толерантність людини по відношенню до екстремальних ситуацій, яка буде означати вміння переносити ці ситуації без шкоди, а в кращому випадку – навіть із певною перевагою для себе, що полягає в набутті соціального досвіду, формуванні емоційної стійкості до стресогенних ситуацій, що просуває особистість на новий щабель позитивного розвитку. Людині дана екзистенціальна парадигма, яка обертає її до проблематики життєвого світу, що пропонує стратегії необхідності саморозвитку шляхом додання сенсу подій, що відбувалися і способам здійснення вибору на користь самовдосконалення людини, а не на користь пасивного захисту або стагнації.

Поняття екстремальної ситуації відображає не просто надзвичайний, а саме виключно небезпечне явище або сукупність подій у взаємозв'язку з діяльністю людей, їх існуванням у стані депресії. Екстремальні ситуації (катастрофи, лиха, кризи, аварії,

конфлікти і т.д.) є, на жаль, часом неминучими реаліями життя людей, зокрема їх професійної діяльності.

Вивчення екстремальних ситуацій і поведінки в них людини стає все більш актуальним. Це відбувається через ускладнення соціально-економічних умов, стрімкого підвищення темпів життя та його ризикованих, швидких змін соціального і фізичного середовища, соціально-психологічних і економічних катаклізмів, що призводить до зростання інтенсивності емоційних навантажень на людину. У житті існує безліч ситуацій «суб'єктивні труднощі», коли зовнішні характеристики ситуації для стороннього спостерігача здаються нормальними, а з точки зору суб'єкта дії, її «внутрішньої суб'єктивності» вона виявляється екстремальною. Не настільки важливо навіть, що об'єктивної загрози життю і благополуччю в них може й не існувати. Але людина страждає так само, як і від об'єктивно загрозливих обставин для її безпеки. Сутність внутрішньої суб'єктивної екстремальності ситуації для людини полягає в тому, що глибоко вкорінене ставлення до світу повинно бути перебудоване. У зв'язку з цим А. Адлер зазначав, що коли до людини підпозває неотруйна змія або він думає, що вона отруйна, то ефект буде один і той же.

Сьогодні стає очевидним, що розуміння особистості в контексті життєвих проблем сприяє більш глибоким і цілісним уявленням про потенціал людини, про процеси його особистісного розвитку, зокрема про самореалізацію когнітивної та емоційно-вольової сфери особистості. Поведінку людини можна розглядати як функцію взаємодії її особистісного потенціалу та ситуації в конкретний момент часу. Стратегії толерантної поведінки – це особливі мотиваційні синдроми, що характеризуються актуалізацією адаптивних механізмів саморегуляції, самоконтролю в екстремальних умовах. Стратегія толерантної і адаптивної поведінки – це стратегія самодостатності, мужності, волі людини, актуалізація, мобілізація її потенціалу в подоланні екстремальної ситуації.

Останнім часом індивідуальні особливості людини розглядаються як можливості, що реалізуються в актах поведінки в конкретній важкій ситуації. Якщо вважати, що процес становлення людини відбувається безперервно протягом життя, то стає ясно, що цей процес супроводжується безперервними змінами, як особистості,

так і її життєвих ситуацій, обставин. Однак найбільш значущими є такі зміни, які призводять до суттєвих трансформацій ситуації, тобто до нової події і до своєрідного нового «народження» особистості.

Протягом життєвого шляху людини неминуче виникають і зникають усі нові й нові важкі ситуації, які можна назвати екстремальними в житті людини в умовах ризикогенного суспільства. І людина повинна бути готовою щодо не пасивно, а активно висловлювати своє ставлення до подолання виниклої важкої, а часом екстремальної ситуації. Потреба в самозахисті – це найважливіша екзистенціальна потреба людини, яку необхідно реалізувати вчасно, а не сподіватися на те, що все вирішиться само собою.

Екстремальна ситуація – це, однак, не панацея, а в більшості випадків велика життєва проблема. Але якщо вона сталася, то виникає необхідність мобілізації потенціалу людини, якщо у неї є воля, самодостатність, самоповага і бажання перевершити себе, довести собі й іншим, що «Я можу і у мене все вийде, що б мені це не коштувало».

Література

1. **Две трети** украинцев пережили стресс – исследование [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://health.unian.net/country/1233432-dve-treti-ukraintsev-perejili-stress-issledovanie.html> 2. **Казміренко В. П.** Програма дослідження психосоціальних чинників адаптації молодого людини до навчання у ВНЗ та майбутньої професії / В. П. Казміренко // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – № 6 – С. 76–78. 3. **Маклаков А. Г.** Общая психология : [учебник для вузов] / А. Г. Маклаков. – Санкт–Петербург : Питер, 2006. – 583 с. 4. **Селье Г.** Стресс без дистрессу / Г. Селье. – Москва : Прогресс, 1992. – 165 с. 5. **Щербатых Ю. В.** Психология стресса / Ю. В. Щербатых. – Москва : Академия, 2005. – 250 с.

SUMMARY

Vakulenko V. Adaptation and tolerance in extreme situations.

The author examines the role of adaptation and tolerance in extreme situations, in self-awareness, self-realization of human creativity. That is very important for the process of socialization of personality. The essence of the concepts of «stress» and «social pedagogical adaptation» are analyzed; factors that contribute to the development of stress are referred; strategies of tolerant behavior are discussed.

Human behavior can be seen as a function of the interaction of personal potential and situation at any given time. Strategies of tolerant behavior – a special motivational syndrome, are characterized by updating the adaptive mechanisms of self-regulation, self-control in extreme conditions. Strategy of tolerant and adaptive behavior is a strategy of self-reliance, courage, the will of man, actualization, mobilizing his/her capacity to overcome extreme situations.

Individual human characteristics are seen as opportunities realized in acts of behavior in a particular difficult situation. And each person should be prepared not only passively but also actively to express their attitude to overcome arisen severe and sometimes extreme situations. The need for self-defence – is the most important existential human need that must be implemented on time, and one should not expect that everything will be resolved by itself.

During the life path of a man inevitably more and more difficult situations that include extreme appear and disappear. This process is accompanied by continuous changes of a person and situations and circumstances. However, the most important are the changes that lead to significant transformations of a situation that is a new event and a new kind of «birth» of a person. An extreme situation – is at the same time, not a cure, and in most cases the most vital issue. But if it happened – there is a need to mobilize human potential, if it is a will, self-sufficiency, self-esteem and desire to overcome themselves «I can do it!».

Key words: social adaptation, tolerance, actualization, stress, stress-situation strategy of tolerant behavior.