



DOI <https://doi.org/10.32782/3041-1297/2024-2-10>

О. Г. Галашова

Одеський національний економічний університет, Одеса, Україна

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0848-8533> – О. Г. Галашова

✉ alya20.1987@gmail.com

ВИКОРИСТАННЯ МІЖПРЕДМЕТНИХ ЗВ'ЯЗКІВ У ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ПРОФЕСІЙНА ОСВІТА (ЕКОНОМІКА)»

У статті розглянуто необхідність формування стресостійкості, як однієї з провідних особистісних та професійних властивостей майбутніх фахівців спеціальності «Професійна освіта (Економіка)». Проведено аналіз вітчизняних та зарубіжних досліджень стресостійкості та з'ясовано причини виникнення стресу в період адаптації студентів до умов навчання у новому для них соціумі. Такими причинами визначено: розбіжності між власними цінностями та пріоритетами інших членів колективу, різний рівень виховання, непорозуміння під час спілкування; стресові фактори – недостатня повага з боку одногрупників, невизначеність власної ролі й місця у групі, невпевненість у стабільності особистих досягнень. Під впливом нереалізованих потреб особи, емоційної нестійкості, заниженої чи завищеної самооцінки починають діяти фактори, що викликають стан стресу. У повсякденному спілкуванні та виконанні навчальних завдань особисті стресори, зокрема, такі, як скучність у налагодженні між-особистісних контактів, невисокий, у порівнянні з товаришами, рівень базових знань, відсутність підтримки з боку викладачів та одногрупників, послаблення розумових здібностей, пасивне ставлення до навчання, зниження рівня самоорганізації виводять із рівноваги фізичні та психічні функції особистості, що призводить до невдоволення собою, навчанням, збільшує стрес. Проведені дослідження визначають необхідність врахування індивідуальних особливостей адаптації студентів до умов соціокультурного та професійного середовища вищого навчального закладу та пошуку шляхів реалізації внутрішнього потенціалу особистості до подолання стресу. Моделювання та створення проблемних навчальних ситуацій на заняттях з ділової англійської мови, залучення студентів до активного вирішення складних завдань, надає їм можливості сприйняти стрес як «виклик», і може бути розглянуто як спосіб формування умінь протистояти викликам та швидко приймати рішення у невизначених, стресових ситуаціях. Особистий досвід автора підтверджує, що усвідомлення значимості міжпредметних зв'язків, використання знань з дисциплін «Економікс», «Емоційний інтелект», «Маркетинг» у процесі ділової іншомовної дискусії додає студентам впевненості в аргументації власної точки зору, сприяє самовизначенню, формуванню стресостійкості майбутніх фахівців, їх самореалізації у сферах економіки, бізнес-освіти та тренерської діяльності.

Ключові слова: стресостійкість, фактори стресу, емоції, самосвідомість, адаптація, ділова англійська мова, емоційний інтелект.

О. Н. Halashova

Odesa National Economic University, Odesa, Ukraine

THE USE OF INTERDISCIPLINARY RELATIONS IN FORMING STRESS RESISTANCE OF FUTURE SPECIALISTS MAJORING IN “VOCATIONAL EDUCATION (ECONOMICS)”

The article considers the necessity of forming stress resistance as one of the leading personal and professional properties of future specialists majoring in “Professional Education (Economics)”. The author analyzes domestic and foreign studies of stress resistance and identifies the causes of stress during the period of students' adaptation to the conditions of study in a new professional society. These reasons are as follows: discrepancies

between their own values and priorities and the style of communication and behavior of other team members; stress factors – lack of understanding of one's own role and place in the team, lack of respect from their comrades, uncertainty about the stability of personal achievements. Under the influence of unfulfilled needs, emotional instability, low or high self-esteem, personal factors that cause stress begin to act. In everyday communication and performance of academic tasks, personal stressors, in particular, such as constraints in establishing interpersonal contacts, low level of basic knowledge in academic disciplines, lack of support from friends and teachers, weakening of mental abilities, passive attitude to learning, and a decrease in the level of self-organization, throw physical and mental functions out of balance, which leads to dissatisfaction with oneself, learning and increases stress.

The conducted research determines the need to take into account individual peculiarities of students' adaptation to the conditions of the socio-cultural and professional environment of a higher education institution and to find ways to realize the internal potential of a person to overcome stress. Modeling and creating problematic learning situations in business English classes, involving students in active problem solving, enables them to perceive stress as a "challenge" and can be seen as a way to develop the ability to face challenges and make quick decisions in uncertain, stressful situations. The author's personal experience confirms that the awareness of the importance of interdisciplinary connections, the use of knowledge from the disciplines of Economics, Emotional Intelligence, and Marketing in the process of business foreign language discussion gives students confidence in arguing their own point of view, promotes self-determination, the formation of stress resistance of future professionals, and their self-realization in the fields of economics, business education, and coaching.

Key words: stress resistance, stress factors, emotions, self-awareness, adaptation, business English, emotional intelligence.

Постановка проблеми. Набуття досвіду в оволодінні новими спеціальностями, спрямованими на комплексне засвоєння та подальше використання економічних, лінгвістичних та психолого-педагогічних знань потребує формування умінь міжособистісної взаємодії. Однією з таких спеціальностей є спеціальність 015 «Професійна освіта (Економіка)». Безумовно, професійна підготовка майбутніх фахівців галузей освіти, економіки та викладачів економічних дисциплін англійською мовою, визначає напрям процесу їх становлення як спеціалістів в мінливих умовах сучасного економічного простору. Успішність досягнення професійних результатів передбачає уміння протистояти викликам та швидко приймати рішення у невизначених, стресових ситуаціях ділового середовища. Тому постає питання про формування стресостійкості як базової властивості майбутніх фахівців спеціальності 015 «Професійна освіта (Економіка)» для їх самореалізації у сферах економіки, бізнес-освіти та тренерської діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблему стресостійкості майбутніх фахівців у процесі навчання у ВНЗ висвітлено у багатьох наукових доробках вітчизняних та зарубіжних учених. На думку Г. Мешко, О. Мешка для формування професійної стресостійкості майбутніх керівників закладів освіти на етапі магістерської підготовки важливе значення мають: формування навичок продуктивної взаємодії та конструктивного вирішення конфліктів, подолання професійних труднощів, формування стратегій захисту від стресу, навчання способам і прийомам саморегуляції, формування саногенного мислення

[3, с. 111]. У дослідженні Н. Цибуляк, А. Бондарчук визначено структуру професійної стресостійкості спеціального педагога, що вміщує емоційну складову–реакцію фахівця на стресову ситуацію у професійній діяльності, що впливає на здатність проявляти самовладання, витримку та самоконтроль, особистісну складову як особливості мотивації та саморегуляції, під впливом яких виробляється певне ставлення до стресової ситуації та поведінкову складову, що відображає дії та вчинки фахівця у стресовій ситуації задля нейтралізації впливу стрес-факторів і підтримки балансу між вимогами професійної діяльності та внутрішніми ресурсами, що задовольняють цим умовам [4, с. 154]. Значний інтерес дослідників приділяється вивченню поняття резильєнтності. Резильєнтність трактується N. Garmezy як здатність особистості до регенерації внутрішнього ресурсу після стресових впливів і до збереження та розвитку адаптивних навичок [Цит. за 5, с. 40]. Стресостійкість, за висновком С. Кузікової, Т. Щербак є не менш важливою, ніж резильєнтність, для успішної, насамперед психологічно безпечної діяльності педагога. До поняття стресостійкості віднесено такі явища, як емоційна стійкість, стрес-резистентність, нервово-психологічна стійкість, толерантність до невизначеності тощо [5, с. 41]. На основі аналізу результатів емпіричного дослідження О. Кокуна, Г. Дубчак виявлено психологічні особливості типів поведінки майбутніх фахівців соціономічних професій в стресовій ситуації [6, с. 41].

Аналіз психолого-педагогічної літератури дає підстави відстежити значущість розглянутих досліджень у розробку питання стресостійкості

майбутніх фахівців. Утім, проблема формування стресостійкості студентів спеціальності 015 «Професійна освіта (Економіка)» ще є недостатньо висвітленою і потребує ретельної уваги.

Мета статті полягає у виявленні та аналізі ефективності використання міжпредметних зв'язків для формування стресостійкості майбутніх фахівців спеціальності «Професійна освіта (Економіка)» у процесі навчання дисциплін циклу професійної підготовки.

Виклад основного матеріалу дослідження. Особливістю поняття стресостійкості є його тісний зв'язок зі здатністю до адаптації, психологічною та емоційною стійкістю. За концепцією стресу Г. Сельє та концепцією когнітивно- феноменологічного підходу Р. Лазаруса, стрес- це загальний адаптаційний синдром, що можна, насамперед, пояснити потребою кожного живого організму до відновлення та збереження рівноваги з оточуючим середовищем. Під час дії стресора – критичної життєвої події – коли рівновага порушується, виникає небезпека для успішного досягнення мети діяльності [Цит. за 7, с. 135].

На соціально – психологічному рівні, як зазначено В.Крайнюк під стресостійкістю особистості, розуміють «збереження здатності до соціальної адаптації; збереження значущих міжособистісних зв'язків; забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей; збереження працездатності; збереження здоров'я» [8, с. 24].

Під час взаємодії індивіда з оточуючим середовищем, за Р.Лазарусом, відбувається адаптація особистості і оточення формуються емоції щодо оцінки стресових ситуацій [Цит. за 7, с. 205].

Процес адаптації майбутніх фахівців спеціальності «Професійна освіта (Економіка)» до умов нового соціального оточення вищого навчального закладу ми розглядаємо як набуття ними досвіду встановлення стосунків в колективі, формування стресостійкості, вміння вирішувати конфлікти. Виховані у різних субкультурах, після вступу до університету, студенти часто відчувають розбіжності між власними цінностями і пріоритетами та стилем спілкування і поведінки інших членів нового для них соціуму. Їх очікування не завжди задоволені; виникають ситуації емоційної та психологічної напруги всередині учбових груп, коли виявляється, що не всі студенти сприймають навчальний матеріал однаково інтенсивно. Специфіка особистісного розуміння та обробки інформації визначають, на перший погляд, «більш» і «менш» успішних студентів, що призводить до дискомфорту, особливо у тих студентів, хто у середній школі отримував досить високі результати. Отже, виникнення стресових факторів – від-

сутності розуміння своєї ролі й місця у колективі, недостатньої поваги з боку товаришів, невпевненості у стабільності особистих досягнень призводить до стану стресу. Під впливом нереалізованих потреб особи, емоційної нестійкості, заниженої чи завищеної самооцінки починають діяти особисті фактори, що викликають стан стресу. У повсякденному спілкуванні та виконанні навчальних завдань такі стресори як рольова неясність, відсутність підтримки, відсутність статусу, виводять із рівноваги фізичні та психологічні функції, що призводить до незадоволеності собою, навчанням, збільшує стрес.

Усвідомлення стресора та його оцінка емоційно стійкими, вольовими «особистостями» визначається як «виклик», виявляє вміння взяти на себе відповідальність і з упевненістю подолати стресову ситуацію, вплинути на стресор. Емоційно вразливі особистості сприймають стресор як «загрозу», їхні дії відрізняються нерішучістю. Стійкість до стресорів, адекватна самооцінка, за І. Аршавою, «сприятимуть формуванню оптимальної життєвої орієнтації» [7, с. 27] свідчать про адаптованість особистості до складних умов життєдіяльності. Позиція низької самооцінки є деструктивною, показником дезадаптованості, нездатності до саморегуляції стану і поведінки.

Отже, у процесі підготовки до професійної взаємодії студентів, майбутніх фахівців у сферах економіки, бізнес-освіти та тренерської діяльності слід врахувати притаманні їм особистісні властивості характеру і темпераменту і формувати механізми їхньої самореалізації, починаючи з періоду адаптації до умов соціокультурного та професійного середовища вищого навчального закладу.

Моделювання та створення проблемних навчальних ситуацій на заняттях з ділової англійської мови можна розглядати як спосіб формування стресостійкості студентів.

Розв'язання кейсу на заняттях з навчальної дисципліни «Ділова англійська мова», використання проектної методики, дискусія, створення малих груп співробітництва, презентації з їх подальшим обговоренням та непередбачуваними запитаннями, несподівані коментарі в межах підготовлених тем, ситуативне лідерство сприятимуть формуванню критичного мислення, емоційної та психологічної стійкості та стійкості до стресу майбутніх фахівців. Інтерактивна комунікація англійською мовою в групах «змішаного» типу, як і будь-який процес непідготовленого спілкування іноземною мовою, вміщує, з нашої точки зору, фактор стресу. Утім, у процесі інтерактивної взаємодії у студентів формується резерв компенсаторного типу: лідери малих груп здійсню-

ють координацію дискусії на паритетній основі, і головним принципом такої дискусії є вільний обмін думками. Слід зазначити роль міжпредметних зв'язків у підготовці до проведення дискусії. Так, використовуючи знання з економічних дисциплін («Економікс», «Маркетинг»), згідно завдань кейсу, студенти I курсу виявили індивідуальний творчий підхід до вирішення проблеми підвищення конкурентоспроможності фірми. Обізнаність у сфері економіки надала впевненості до виступів з пропозиціями англійською мовою навіть тим студентам, хто відчував складнощі в іншомовному спілкуванні. При цьому важливим аспектом до формування стресостійкості є виділення лідерами груп цінності знань та досвіду кожного співрозмовника, що виявило можливості їх самореалізації та самоактуалізації. Отже, завдяки взаємовпливу особистостей, співпраця в малих групах співробітництва об'єднує студентів під час адаптації до умов нового для них соціуму, дозволяє зробити кожному учаснику дискусії внесок у спільну справу, сприяє формуванню самоповаги та взаємної поваги, допомагає подолати негативні наслідки факторів стресу у процесі адаптації до міжкультурного спілкування.

В рамках навчальної дисципліни «Ділова англійська мова та переклад» метою обговорення студентами 3 курсу спеціальності «Професійна освіта (Економіка)» теми «Конфлікт» було визначення причин конфлікту в організації, опрацювання нової лексики та активне використання іншомовних кліше у процесі спілкування. Проте завдання розглянути дане питання з точки зору виявлення емоційного інтелекту менеджера та співробітників, учасників конфлікту, розширило межі дискусії. Стресові ситуації, пов'язані з булінгом, дискримінацією, ігноруванням на робочому місці викликали професійний інтерес студентів щодо аналізу емоцій, рівня самосвідомості та соціальної обізнаності керівника підрозділу організації. Використовуючи модель емоційного інтелекту, запропоновану Дж. Мейером, П. Селовеєм, Д. Карузо [1, с. 775], а також модель емоційного інтелекту Деніела Гоулмана [3, с. 62–63], учасники дискусії визначили здатність менеджера сприймати та усвідомлювати власні емоції такі як жаль, відроза, гнів, що виникають у конфліктних ситуаціях, а також інтерпретувати значення емоцій -спустошеність, засмученість, збентеженість інших людей, які знаходились у стані емоційного напруження, аналізувати причини виникнення емоцій, управляти емоціями та контролювати емоційні стани. Особливу увагу було приділено поняттям «емпатія» і «самосвідомість». Варто визначити, що здатність особистості до аналізу

своїх сильних та слабких сторін в рамках «самосвідомості» було розглянуто як вагома складова емоційного інтелекту. Під час обговорення теми «Конфлікт» студенти підкреслили, що чесність, насамперед, щодо самого себе, дозволяє менеджеру знижувати інтенсивність негативних емоцій і, за допомогою емпатії, проникнення в емоційні стани інших людей, координувати міжособистісну взаємодію. Уміння володіти емоційним інтелектом, за спільним висновком учасників дискусії, означає усвідомити стрес у вигляді емоцій і поведінки оточення і протидіяти стресу як результату будь-якої конфліктної ситуації. Значущість самосвідомості у складі емоційного інтелекту виділено студентами як важливу особистісну властивість сприймати стрес як виклик і брати на себе відповідальність за вирішення конфлікту.

Висновки. Отже, використання міжпредметних зв'язків, зокрема знань з дисциплін «Емоційний інтелект», «Економікс», «Маркетинг» у процесі ділової іншомовної дискусії поглиблює засвоєння студентами знань з предметів циклу професійної підготовки, сприяє формуванню стресостійкості майбутніх фахівців для їх самореалізації у сферах економіки, бізнес-освіти та тренерської діяльності.

Напрямок подальших розвідок можна визначити дослідження формування професійної установленості майбутніх фахівців спеціальності 015 «Професійна освіта (Економіка)».

Список літератури:

1. Mayer J. D., Di Paolo M., Salovey P. Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli : a component of emotional intelligence. *Journal of Personality Assessment*. 1990. Vol. 54. No. 3, 4. Pp.772–781 (дата звернення 29.11.2024 р.)
2. Daniel Goleman “EMOTIONAL INTELLIGENCE” A Bantam Book PUBLISHING HISTORY / The 10th Anniversary Edition. v3.1_r2. 2006. p. 386 (дата звернення 29.11.2024 р.)
3. Мешко Г. І., Мешко О. І. Формування професійної стресостійкості майбутніх керівників закладів освіти на етапі магістерської підготовки // *Humanitarium*. 2019. Том. 43, вип. 1: Психологія. С. 103–112.
4. Цибуляк, Н. Ю., Бондарчук, А. Є. Структура професійної стресостійкості спеціального педагога. *Теорія і практика сучасної психології*, Т.2, №6, 2019 р. С. 154–158.
5. Кузікова, С., & Щербак, Т. (2022). Теоретико-емпіричний аналіз проблеми резильєнтності та стресостійкості в педагогічній діяльності. *Психологічний журнал*, (8). 2022 р. С. 39–46.
6. Коқун О.М. Особливості прояву стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій

[Електронний ресурс] / О. Кокун, Дубчак Г. // Social and Human Sciences. Polish-Ukrainian scientific journal. – 2016. – № 03 (11)

7. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: Монограф. Д.: Вид-во ДНУ. 2006. 336 с.

8. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: Монографія. К.: Ніка-Центр, 2007. 432 с.

References:

1. Mayer, J. D., Di Paolo, M., & Salovey, P. (1990). Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli : a component of emotional intelligence. *Journal of Personality Assessment*. Vol. 54. No. 3, 4. Pp. 772–781.

2. Daniel Goleman (2006). “Emotional intelligence” A Bantam Book Publishing history. *The 10th Anniversary Edition*. v3.1_r2. p. 386

3. Meshko, H. I., & Meshko, O. I. (2019). Formuvannya profesiinoi stresostiikosti maibutnikh kerivnykiv zakladiv osvity na etapi mahisterskoi pidhotovky [Formation of professional stress resistance of future heads of educational institutions at the stage of master’s training]. *Humanitarium*. Tom. 43, vyp. 1: *Psykhologhiia*. S. 103–112 [in Ukrainian]

4. Tsybuliak, N. Yu., & Bondarchuk, A. Ye. (2019). Struktura profesiinoi stresostiikosti spetsialnoho pedahoha [The structure of professional stress resistance of a special teacher]. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykhologii*, T.2, № 6, 154–158 [in Ukrainian]

5. Kuzikova, S., & Shcherbak, T. (2022). Teoretyko-empyrychnyi analiz problemy rezylentnosti ta stresostiikosti v pedahohichnii diialnosti [Theoretical and empirical analysis of the problem of resilience and stress resistance in pedagogical activity]. *Psykhologhiichnyi zhurnal*, (8), 39–46 [in Ukrainian]

6. Kokun, O.M. (2016) Osoblyvosti proiavu stresostiikosti maibutnikh fakhivtsiv sotsionomichnykh profesii [Peculiarities of the manifestation of stress resistance of future specialists in socioeconomic professions]. O. Kokun, Dubchak H. Social and Human Sciences. *Polish-Ukrainian scientific journal*. № 03 (11) [in Ukrainian]

7. Arshava, I.F. (2006) Emotsiina stiikist liudyny ta yii diahnostyka [Emotional stability of a person and its diagnosis]: Monohrafiia. D.: Vyd-vo DNU. 336 s. [in Ukrainian]

8. Krainiuk, V.M. (2007) Psykhologhiia stresostiikosti osobystosti [Psychology of personality stress resistance]: Monohrafiia. K.: Nika-Tsentr. 432 s. [in Ukrainian]

© О. Г. Галашова, 2024

Науково-методична стаття

Надійшла до редакції 16.12.2024

Прийнята до публікації 18.12.2024