

4. Сластенин В. А., Подымова Л. С. Педагогика: инновационная деятельность. — М. : Магистр, 1997.

5. Слободчиков И. М. Переживание одиночества к контексте проблем психологической адаптации студентов психолого-педагогических вузов // Психологическая наука и образование. — 2005. — № 4.

6. Токар В. М. Психологическая служба в вузе: перспективы развития // Прикладная психология. — 2002. — № 5—6.

УДК: 615.952.395.2+305.235+155.5

О. О. Апанович,  
аспірантка

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ

*Психологічна стійкість являє собою модель взаємовпливу здібностей, навичок, умінь людини утримувати емоційні, когнітивні процеси, а також: процеси діяльності у рівноважних станах. У підлітковому віці психологічна стійкість проходить стадію формування; її компоненти не мають чіткого співвідношення один з одним, а їх інтенсивність має тенденцією до різких, стрибкоподібних змін.*

*Ключові слова:* стійкість, психологічна стійкість, компоненти психологічної стійкості.

У житті людини психологічна стійкість виявляється здібностями, вміннями та навичками адаптовано реагувати на тривалі навантаження, утримувати рівний, спокійний настрій. Психологічна стійкість надає змогу вчасно реагувати на виникаючі складнощі, часті зміни шляхом оптимального зниження страху, тривоги, напруження у всіх сферах життєдіяльності.

Психологічна стійкість багатогранна, її зміст свідчить про масштабність і фундаментальність цієї якості особистості. У нашому дослідженні ми вивчаємо проблему «Чинники психологічної стійкості як засобу профілактики тютюнопаління у підлітків», але без розгляду саме теоретичних і методологічних аспектів розуміння психологічної стійкості неможливо визначити це досить актуальне явище, що й є метою нашого дослідження.

Психологічна стійкість має характер відкритої системи з власними структурними та функціональними складовими [1, 56].

Стійкість — це комплексна системна характеристика особистості, виражена шляхом об'єднання рівнів життя та діяльності людини.

Такими рівнями стали стресостійкість, психологічна стійкість, психологічна безпека та психологічна культура.

Стресостійкість формується у дитячому віці в психо-, фізіологічному, емоційному, когнітивному, поведінковому аспекті. У цей період йде формування фізичного (психофізіологічного, тілесного) аспектів.

Психологічна стійкість формується у підлітковому віці, коли, крім психо-, фізіологічного, емоційного, когнітивного, поведінкового аспекту, закладається стійкий характер прообразу професійної діяльності.

Психологічна безпеку формується в юнацькому віці. Крім психо-, фізіологічного, емоційного, когнітивного, поведінкового аспекту та професійної діяльності, утворюється аспект стійкості у спілкуванні та сприянні.

Психологічна культура формується в молодості і далі — у зрілому віці, що знаходить відображення, крім психо-, фізіологічного, емоційного, когнітивного, поведінкового аспекту і професійної діяльності, у становленні стійкого характеру творчої діяльності [2, 63].

Виходячи із запропонованого опису, психологічну стійкість можна характеризувати, як підсистему психологічної безпеки.

Психологічна стійкість дає можливість психологічному процесу перетворюватися, удосконалюватися, не порушуючи єдності усієї діяльності та розвитку людини, і сприяє нагромадженню досвіду в процесі діяльності. У дорослої людини ці рівні перебувають у взаємній наступності та взаємному співвідношенні.

Психологічну стійкість можна розглядати як новотвір особистості у підлітковому віці. Саме в цьому віці починає виникати та зміцнюватися стійкість у діяльності, що можна підтвердити феноменами самостійності та саморегуляції в навчальній діяльності старшокласників, що є прообразом майбутньої професійної діяльності [4, 96].

На думку Н. Ю. Максимової, психологічна стійкість — це цілісна характеристика особистості, що забезпечує її стійкість до фрустрованого і стресогенного впливу важких ситуацій.

В описі психологічної стійкості В. Д. Шадриков та інші дослідники підкреслюють, що вона становить сукупність якостей особистості, а на думку А. О. Прохорова, А. В. Петровського та інших — рівноважні психічні стани. Опис психологічної стійкості як характеристики особистості є в дослідженнях психологічної безпеки, що виявляється у взаємодії між окремими людьми або між групами осіб

(К. В. Сельчінок, В. І. Слободчиков та ін.) і психологічної культури (Є. Фромм, К. О. Абульханова-Славська, В. С. Степін та ін.) як складового духовно-морального виховання [1, 95].

Як вказується в дослідженні Е. П. Крупніки, «психологічна стійкість ... — це насамперед динамічна рухлива рівновага всіх особистісних структур, що свідчить про гнучкість і пластичність їх «психічного матеріалу» про здатності індивіда до самоорганізації та саморегуляції свого поведіння» [3, 72].

Важкі ситуації не можна виключити ні з процесів соціалізації та виховання, ні з життя загалом. Метою виховання має бути формування у школярів психологічної стійкості до труднощів, що виникають у різних видах діяльності. Однак при постановці перед дитиною завдань варто звертати її увагу на ті, які вони мали б відповідати її можливостям, знаходились у зоні її найближчого розвитку. Психологічна стійкість особистості є інтегральним показником, у якому відбиваються результати її навчання й виховання, а так само досвід взаємодії з навколишнім середовищем. Головними характеристиками психологічної стійкості особистості є можливість збереження нею своїх позитивних характеристик у важких життєвих обставинах. Такими характеристиками для старших школярів є стійка самооцінка, позитивний психоемоційний стан, самоконтроль поведінки і додержання морально-етичних принципів поведінки у важких ситуаціях, результативність навчальної діяльності [5, 78].

Психологічна стійкість є складною і невід'ємною якістю особистості. У ній поєднаний цілий комплекс здатностей, широке коло різнорівневих явищ. Буття особистості різнопланове, що знаходить втілення в різних аспектах її психологічної стійкості. На передній план виходять три аспекти психологічної стійкості: стійкість, стабільність; урівноваженість, домірність; опірність (резистентність).

Під стійкістю розуміється здатність протистояти труднощам, зберігати віру в ситуаціях фрустрації. Урівноваженість — домірність сили реагування, активності поведінки силі подразника, значенню події. Опірність — це здатність до опору тому, що обмежує волю поведінки. Стійкість виявляється в подоланні труднощів як здатність зберігати віру в себе, бути впевненим у собі, своїх можливостях, як здатність до ефективної психічної саморегуляції [4, 105].

Одна зі сторін стійкості — прихильність до обраних ідеалів і цілей. Стійкість можлива, якщо є екзистенційна визначеність. Екзистенційна визначеність — це переживання задоволення своїх основних потреб. Екзистенційна невизначеність — відсутність

переживання задоволення своїх основних потреб, незадоволеність самореалізацією, відсутність сенсу життя, відсутність привабливих життєвих цілей. Для більшості людей основними є потреби в самореалізації, самовираженні, самоствердженні. Ці потреби відносять до вищих потреб. Не для всіх людей такі є провідними. Для частини людей основні потреби обмежені потребами у безпеці, потребами у прийнятті іншими людьми.

Стійкість також виявляється в постійному, досить високому рівні настрою. Здатність зберігати постійний рівень настрою й активності, бути чуйним, чутливим до різних аспектів життя, мати різнобічні інтереси, уникати спрощеності в цінностях, цілях і прагненнях — також важлива складова психологічної стійкості. Прихильність до однієї цінності, однієї мети, служіння одному ідеалу можуть давати відчуття екзистенційної визначеності, але не підтримують повноту психологічної стійкості. Причина тут у тім, що людина при такому екзистенційному рішенні вишиковує простір особистості, який достатньо відрізняється від того, як воно побудовано в більшості інших. Її індивідуальність включає аспекти, які ускладнюють міжособистісну взаємодію, і в такий спосіб звичайно звучує коло людей, з якими можуть бути встановлені емоційно насичені контакти. Але потреби в емоційно теплих стосунках у край рідко можуть бути чим-небудь компенсовані.

Стабільність як складову психологічної стійкості не слід розуміти як застиглість. Для психологічної стійкості особистості необхідна здатність до саморозвитку, до формування власної індивідуальності [5, 89].

Стійкість припускає сукупність адаптаційних процесів, інтегрованість особистості у змісті збереження погодженості основних функцій особистості, стабільності їх виконання. Стабільність виконання необов'язково передбачає стабільність структури функцій та припускає її достатню гнучкість. До стабільності входить стабільність функціонування, надійність у професійній діяльності та рівень психологічної стійкості особистості, який виявляється й у її трудовій діяльності, у надійності працівника, професіонала. Успішна професійна діяльність для багатьох є базисом повноцінного переживання самореалізації, що впливає на задоволеність життям загалом, на настрої і психологічну стійкість.

Знижена стійкість призводить до того, що, виявившись у ситуації ризику (ситуації випробувань, ситуації втрат, ситуації соціальної депривації й т. п.), людина переборює її з негативними наслідками

для психічного та особистісного розвитку. Психологічну стійкість варто розглядати як домірність, рівновагу сталості й мінливості особистості. Мінливість проявляється в динаміці мотивів, появи нових способів поведінки, пошуку нових способів діяльності, виробленні нових форм реагування на ситуації. Тобто в основі психологічної стійкості особистості лежить гармонійна єдність сталості особистості та динамічності, які доповнюють одна одну. На фундаменті сталості вибудовується життєвий шлях особистості, без нього неможливе досягнення цілей життя. Це підтримує та зміцнює самооцінку, сприяє прийняттю себе як особистості й індивідуальності. Динамічність і пристосовність особистості найтіснішим чином пов'язані із самим розвитком та існуванням особистості. Розвиток неможливий без змін, який відбувається в окремих сферах особистості й в особистості загалом. Розвиток особистості і становить сукупність її змін.

Урівноваженість — здатність розміряти рівень напруження з ресурсами своєї психіки й організму. Рівень напруження завжди зумовлений не тільки стресорами та зовнішніми обставинами, але й їх суб'єктивною інтерпретацією, оцінкою. Урівноваженість як складова психологічної стійкості виявляється у здатності мінімізувати негативний вплив суб'єктивної складової у виникненні напруження, у здатності втримувати напруження в прийнятних межах. Тобто бути чутливим до різних аспектів життя, небайдужим, з одного боку, і не реагувати занадто сильно, з підвищеною збудливістю — з іншого [4, 71].

Важливий аспект психологічної стійкості — це домірність приємних і неприємних почуттів, що зливаються в почуттєвому тоні, домірність між відчуттями задоволеності, благополуччя та переживаннями радості, щастя, з одного боку, і відчуттями незадоволеності досягнутим, недосконалістю у справах, у собі, почуттями смутку й суму, стражданнями — з іншого. Без тих і тих почуттів навряд чи можливе почуття повноти життя, її змістовної наповненості.

До психологічної стійкості входить здатність знаходити баланс між конформністю й автономністю й утримувати цю рівновагу. Для психологічної стійкості необхідна здатність протистояти зовнішнім впливам, дотримуючись своїх намірів і цілей.

Таким чином, психологічна стійкість — це якість особистості, окремими аспектами якої є стійкість, урівноваженість, опірність. Воно дає змогу особистостям протистояти життєвим труднощам, несприятливому тиску обставин, зберігати здоров'я і працездатність у різних випробуваннях.

До психологічної стійкості особистості належать домінанти віри й активності особистості. Спрямованість свідомості на ту або іншу сторону життя значною мірою визначає його зміст, робить домінантними одні образи й переживання та усуває інші. Основною домінантою в аспекті психологічної стійкості особистості є віра.

Психологічну стійкість особистості можна розглядати як складну якість особистості, синтез окремих якостей і здатностей. Наскільки вона виражена, залежить від безлічі факторів. Психологічну стійкість підтримують внутрішні (особистісні) та зовнішні (міжособистісна, соціальна підтримка) ресурси [5, 45].

Психологічна стійкість оптимізує розвиток підлітка та веде до зміцнення його соціально-позитивних інтересів, збільшення його життєвої активності. Психологічна стійкість дорослих впливає на формування психологічної стійкості підлітків.

Психологічна стійкість надає можливість психологічному процесу перетворюватися, вдосконалюватися, не порушуючи єдності всієї діяльності та розвитку людини, і сприяє нагромадженню досвіду в процесі діяльності. У дорослої людини всі рівні психологічної стійкості перебувають у взаємному співвідношенні. Психологічна стійкість являє собою модель взаємовпливу здібностей, навичок, умінь людини утримувати емоційні, когнітивні процеси, а також процеси діяльності в рівноважних станах. У підлітковому віці психологічна стійкість проходить стадію формування; її компоненти не мають чіткого співвідношення один з одним, а їх інтенсивність має тенденцію до різких, стрибкоподібних змін.

Психологічна стійкість особистості є інтегральним показником, в якому відображаються результати її навчання та виховання, а також досвід взаємодії з навколишнім середовищем. Головними характеристиками психологічної стійкості особистості є можливість збереження нею своїх позитивних характеристик у важких життєвих обставинах. Такими характеристиками для старших школярів є: стійка самооцінка, позитивний психоемоційний стан, самоконтроль поведінки і збереження морально-етичних принципів поведінки у важких ситуаціях, результативність навчальної діяльності. Процес формування психологічної стійкості в учнів загальноосвітньої школи наразі є одним із об'єктів уваги психологів, педагогів, батьків. До одного з найяскравіших проявів психічного неблагополуччя відносять психологічну нестійкість. Своєчасна та якісна діагностика особистісних особливостей, корекційні заходи можуть перешкодити виникненню небажаних пагубних звичок.

Таким чином, узагальнюючи результати виконаного дослідження, можна дійти таких висновків:

— по-перше, психологічна стійкість являє собою модель взаємовпливу здібностей, навичок, умінь людини утримувати емоційні, когнітивні процеси, а також процеси діяльності в рівноважних станах;

— по-друге, у підлітковому віці психологічна стійкість проходить стадію формування; її компоненти не мають чіткого співвідношення один з одним, а їх інтенсивність має тенденцію до різких, стрибкоподібних змін;

— по-третє, що ж стосується зрілого віку, то психологічна стійкість виступає як єдина якість особистості, її компоненти чітко вибудовано по відношенню один до одного, при цьому її показники змінюються плавно, як результат минулого життєвого досвіду.

*Психологическая устойчивость представляет собой модель взаимодействия способностей, навыков, умений человека удерживать эмоциональные, когнитивные процессы, а также процессы деятельности в равновесных состояниях. В подростковом возрасте психологическая устойчивость проходит стадию формирования; ее компоненты не имеют четкого соотношения друг с другом, а их интенсивность имеет тенденцию к резким, скачкообразным изменениям.*

**Ключевые слова:** устойчивость, психологическая устойчивость, компоненты психологической устойчивости

*Psychological stability is a model of interaction abilities, skills, abilities, rights to retain the emotional, cognitive processes, as well as the processes of activity in the equilibrium state. Teenagers' psychological stability through the stage of formation, and its components doesn't have clear relation to each other, and their intensity has a tendency to sudden, abrupt changes.*

**Key words:** stability, psychological stability, the components of psychological stability.

### Література

1. Андреева Т. І. Допомога курцям у припиненні паління: практичне керівництво для працівників охорони здоров'я / Т. І. Андреева. — К., 2002. — 146 с.

2. Андреева Т. І., Красовский К. С. Подход жизненных ситуаций в профилактике табачных проблем. / Т. І. Андреева. — К., 2000. — 261 с.

3. Колесова Д. В. Антитабачное воспитание в семье / Д. В. Колесова. — М., 1990. — 172 с.
4. Белюмов В. М., Костенко О. Р. Вред алкаголя, никотина и наркотиков / В. М. Белюмов, О. Р. Костенко. — К., 1989. — 192 с.
5. Запороженко В. Г. Образ жизни и вредные привычки / В. Г. Запороженко. — М., 1984. — 184 с.

УДК 159.9:81243

О. А. Чиханцова,

## СТРУКТУРА І КОМПОНЕНТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ УЧНІВ ДО ВИВЧЕННЯ ІНОЗЕМНИХ МОВ У СТАРШИХ КЛАСАХ

*Статтю присвячено дослідженню структури психологічної готовності оволодіння учнями старших класів іноземними мовами. Виділено компоненти психологічної готовності вивчення іноземних мов, які впливають на ефективність вивчення іноземних мов у загальноосвітніх закладах.*

*Зроблено висновки щодо компонентів психологічної готовності, які впливають на готовність учнів вивчати іноземні мови.*

**Ключові слова:** психологічна готовність, структура, компоненти, іноземна мова, оволодіння мовою.

**Постановка проблеми.** Вивчення учнями іноземних мов у школі впливає на успішність іншомовної діяльності, розширює загальнокультурний та професійний рівні майбутніх фахівців. Психологічна готовність — це не тільки складна системна властивість окремої особистості, це концентрований показник успішності будь-якої її діяльності, міра її професійної здатності.

Психологічна готовність включає в себе, з одного боку, запас знань, умінь і навичок; з іншого — риси особистості: переконання, здібності, інтереси, пам'ять, мислення, увагу, працездатність, емоційність, моральний потенціал особистості. Значення поняття готовності, яке є актуальним сьогодні для педагогічної психології, а передовсім для педагогіки і психології вищої школи, вимагає переосмислення його змісту та функцій на методологічному й експериментальному рівнях. Дослідження з цього напряму базуються на вивченні та психологічному обґрунтуванні засобів навчання