

12. **McCrae R. R.** "Set like plaster?": Evidence for the Stability of adult personality / R. R. McCrae, P. T. Costa // In: T. Heatherton, and J. Weinberger (Eds.): Can personality change? – Washington, DC : American Psychological Association, 1994. – P. 21–40.
13. **Ryff C. D.** Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being / C. D. Ryff // J. of Psychology and Social Psychology. – 1989. – Vol. 57. – P. 1069–1081.
14. Subjective well-being: Three decades of progress / E. Diener, E. M. Suh, R. E. Lucas, H. E. Smith // Psychological Bulletin. – 1999. – 125. – P. 276–302.
15. The Satisfaction with Life Scale / E. Diener et al. // Journal of Personality Assessment. – 1985. – 49. – P. 71–75.

Надійшла до редколегії 12.03.2012 р.

УДК 159.923

Я. Р. Амінева

*Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара*

### **ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК ОДНА З ДЕТЕРМІНАНТ ЕФЕКТИВНОГО ПОДОЛАННЯ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ**

**Подано огляд сучасних досліджень феномена емоційної стійкості як особистісної властивості, що детермінує ефективне виконання діяльності в умовах складних ситуацій повсякденного життя.**

*Ключові слова:* емоційна стійкість, складні життєві ситуації, стресостійкість, адаптаційний потенціал, індивідуально-психологічні характеристики.

**Представлен обзор современных исследований феномена эмоциональной устойчивости как личностного свойства, детерминирующего эффективное выполнение деятельности в сложных ситуациях повседневной жизни.**

*Ключевые слова:* эмоциональная устойчивость, сложные жизненные ситуации, стрессоустойчивость, адаптационный потенциал, индивидуально-психологические характеристики.

**The article includes the survey of modern researches of the phenomenon of emotional stability as a personal feature that determines an effective activity conduction in the conditions of difficult situations of everyday life.**

*Key words:* emotional stability, difficult life situations, individual psychological characteristics, stress-resistance, adaptive potential.

Наше сьогодення характеризується розмаїттям негативних впливів на особистість, зумовлених світовою економічною кризою, низкою соціальних зрушень в українському суспільстві, погіршенням стану навколишнього середовища. Підвищення вимог до пересічного громадянина нашої держави як до активного суб'єкта життєдіяльності, зростання інтенсивності інформаційного навантаження та особистісної відповідальності за здійснювану діяльність, зниження соціальної захищеності – ось далеко не весь перелік факторів, які стають джерелом виникнення складних життєвих ситуацій – невід'ємних атрибутів динамічного розвитку суспільства.

На думку сучасних дослідників, однією з головних індивідуально-психологічних характеристик, що детермінує стійкість особистості до стресогенного впливу складних життєвих ситуацій, є емоційна стійкість. Саме їй належить про-

відна роль у забезпеченні можливості досягнення високих результатів у навчальній, спортивній та професійній сферах. Мова йде не тільки про вміння адаптуватися до складних емоціогенних ситуацій, а перш за все, про здатність протистояти їх стресогенному характеру з метою ефективного виконання поставленого завдання.

**Постановка проблеми.** З кожним роком усе більше науковців звертається до проблеми вивчення феномена емоційної стійкості як фактору, що впливає на успішність діяльності людини у складних стресогенних умовах. Науковий інтерес переважно сконцентрований на пошуку корелятивів емоційної стійкості з різними особистісними властивостями (М. В. Грициєнко, 2002; О. М. Рева, 2005), аналізі особливостей формування емоційної стійкості у складних умовах професійної діяльності (А. І. Черкашин, 1995; З. Р. Шайхласимов, 1997; О. А. Блінов, 1999; В. С. Хагай, 2008; В. В. Подляшник, 2008), вивченні психолого-педагогічних умов розвитку та змісту емоційної стійкості курсантів військових училищ, викладачів, соціальних працівників (А. Л. Злотніков, 2004; О. А. Аляб'єв, 2008; М. Ю. Буслаєва, 2009; А. А. Чернікова, 2009; О. В. Савченков, 2010; К. В. Пилипенко, 2010). Як вітчизняні, так і зарубіжні дослідники досить часто опосередковано вказують на стресозахисний та адаптаційний потенціал досліджуваного явища (Л. М. Котова, 2000; А. С. Хромова, 2007; Н. В. Мезенцова, 2007). Останнє десятиріччя ознаменувалося появою низки психологічних досліджень, метою яких стало безпосереднє вивчення стресозахисного та адаптаційного потенціалу емоційної стійкості.

**Мета статті** полягає у розгляді сучасних вітчизняних та зарубіжних психологічних досліджень феномена емоційної стійкості як ефективного ресурсу подолання складних життєвих ситуацій, що містить у своїй структурі стресозахисний та адаптаційний потенціали.

Проблема особистісних детермінант, які б в значній мірі визначали успішність діяльності особистості в складних життєвих обставинах не нова для вітчизняної психологічної науки. Сьогодні, вивчення феномена емоційної стійкості набуває нових перспектив у зв'язку із відмовою від досліджень екстремальних умов професійної діяльності на користь аналізу складних життєвих ситуацій окремих категорій населення. Здебільшого вивчаються індивідуально-психологічні характеристики особистості у стресогенних ситуаціях навчальної та трудової діяльності (О. А. Будницька, 2001; І. А. Сагань, 2010), у сфері сімейних взаємин та здоров'я (О. А. Сорокіна, 2002; О. О. Фау, 2004).

Погоджуючись із російським дослідником Р. А. Ахмеровим (1994), ми вважаємо, що психологічне вивчення складних життєвих ситуацій слід розпочинати з дослідження проблеми співвідношення «внутрішнього» та «зовнішнього», суб'єктивної та об'єктивної складових [5]. Під «внутрішнім» мається на увазі комплекс індивідуально-психологічних характеристик особистості та адаптаційний потенціал, що детермінують стійкість до стресогенних впливів, категорія «зовнішнього» визначається змістом складної життєвої ситуації. Необхідність диференціації цих двох складових обумовлена розумінням життєвої ситуації як наслідку активної взаємодії особистості і середовища переважною більшістю сучасних науковців, це у свою чергу, породжує проблему співвідношення особистісних та ситуаційних змінних. Сьогодні ця проблема розв'язується зверненням до категорії поведінки, яка на думку К. Левина, є функцією взаємодії особи і ситуації ( $B = f(PE)$ ) [10], а за Д. Магнуссоном та Н. Ендлером (1977) – результатом безперервної взаємодії між індивідом і тими ситуаціями, до яких він належить. Домінування особистісних чи ситуаційних змінних у формуванні поведінкової активності особистості перш за все залежить від генезису складної життєвої ситуації та від її суб'єктивної значущості для людини. У переважній більшості складних життєвих ситуацій особистість впливає на хід подій завдяки особливостям психофізіо-

логічної організації, особистісним характеристикам (локус контролю, емоційність, екстравертованість), оцінці власних можливостей. При цьому характерною особливістю поведінкової активності особистості у складних життєвих обставинах є її подолаючий характер, тобто спрямованість на вирішення або ж пристосування до існуючої ситуації.

Таким чином, сукупність суб'єктивних та об'єктивних факторів утворюють унікальну життєву ситуацію особистості, яка займає конкретний проміжок часу на онтогенетичному шляху розвитку індивіда, і є причиною формування нових патернів поведінки з метою ефективного подолання життєвих труднощів.

Беручи до уваги поширеність поняття «складна життєва ситуація» у численних психологічних працях, його визначення є досить розпливчастим. У зв'язку із цим, запропоновану категорію слід аналізувати двояко. У широкому розумінні, складна життєва ситуація є різновидом соціально-психологічної ситуації, яка висуває підвищені вимоги до адаптаційних ресурсів особистості, детермінує зміни її психічного стану і якість взаємодії у системі «суб'єкт – ситуація» [18]. За Я. Ф. Андреевою під «складними життєвими ситуаціями» слід розуміти будь-які життєві обставини, що призводять до порушення працездатності, сформованих відносин, породжують негативні емоції й переживання, викликають дискомфорт та за певних умов можуть спричинити негативні наслідки для розвитку особистості [1]. У більш вузькому розумінні, посилаючись на російську дослідницю Л. І. Анциферову [2], складність життєвих обставин визначає та цінність, яка за певних умов може бути втрачена чи зруйнована. Насамкінець, складні життєві ситуації можна визначити як такі, що потребують від людини дій, які перевершують її адаптивні можливості та ресурси. Таким чином, ґрунтуючись на аналізі літератури, можна виділити характерні особливості складних життєвих ситуацій – це підвищені вимоги до адаптаційних ресурсів особистості, порушення працездатності та сформованих відносин, домінування негативних емоцій та переживань. Варто звернути увагу ще на одну характерну особливість складних життєвих ситуацій. Це, на думку В. В. Нуркової та К. Н. Василевської, симптоматика деформації часової траспективи особистості, коли майбутнє втрачає свою позитивну валентність, теперішнє хаотичне, а минуле перестає бути ресурсом для продуктивної життєтворчості [14]. Отже, кожне із запропонованих визначень підкреслює стресогенний характер складних життєвих ситуацій та необхідність активізації адаптаційного потенціалу особистості з метою їх ефективного перетворення. Саме тому постає необхідність пошуку інтегративної особистісної властивості, яка б значною мірою детермінувала збереження психологічного благополуччя особистості в умовах негативного впливу численних стрес-факторів. Розглядаючи емоційну стійкість в якості індивідуально-психологічної характеристики, що в певній мірі визначає ефективність діяльності у стресогенних та складних життєвих умовах, ми тим самим припускаємо наявність в її структурі стресозахисного та адаптаційного потенціалу. Останній забезпечує пристосування особистості до діяльності, слугує регулятором тактики поведінки та стратегії вибору дій в емоціогенній ситуації життєдіяльності.

Сучасними дослідженнями встановлено, що емоційна стійкість формується в процесі адаптації людини до екстремальних умов діяльності [3]. Російська дослідниця Л. Г. Дикая стверджує, що адаптація людини до складних умов діяльності являє собою творчий процес, сприяє формуванню нових інтегративних якостей особистості, тим самим підвищуючи її адаптивність та стресостійкість [8]. Саме тому, емоційна стійкість може бути однією з тих інтегративних психологічних характеристик, що визначає адекватність чи неадекватність поведінки людини в складних умовах життєдіяльності та підлягає трансформації під впливом останніх.

Одним із перших вітчизняних досліджень, у рамках якого було висунуто ідею стресозахисного потенціалу емоційної стійкості є дослідження Л. М. Котової (2000). На основі аналізу теоретичних та емпіричних даних емоційна стійкість розглядається автором як психічна властивість, що сприяє збереженню результативності гри на музичних інструментах в умовах негативного впливу різноманітних стрес-факторів без включення резервних сил організму [11]. В. В. Подляшник (2006, 2008) аналізуючи феномен емоційної стійкості також дійшов висновку про наявність в її структурі стресозахисного потенціалу. На думку дослідника, більшість науковців, розглядаючи емоційну стійкість, мають на увазі: «Системну якість особистості, котра забезпечує цілеспрямовану поведінку людини та її високоєфективну діяльність у складних напружених умовах» [15; 16].

Вивчаючи значення емоційної стійкості як однієї з головних детермінант ефективної адаптації людини до життєдіяльності, слід звернутися до дослідження І. Ф. Аршави (2008). Дослідницею здійснена операціоналізація феномена, запропоновано якісно нове визначення поняття емоційної стійкості, яку слід розглядати як інтегративну властивість особистості, що виявляється у переважній диспозиції суб'єкта професійної діяльності та життєдіяльності у цілому підтримувати або відновлювати рівновагу організму як «активної підсистеми» з постійно змінюваним середовищем [4, с. 432]; визначено онтологічні та феноменологічні характеристики особистості, що впливають на успішність формування вищезгаданої стійкості, подана вичерпна характеристика основних патернів поведінки емоційно стійких та емоційно нестійких суб'єктів [4]. Наведене дослідження являє собою яскравий приклад взаємообумовленості двох інтегративних особистісних властивостей – емоційної стійкості та адаптивності.

Білоруська дослідниця О. М. Семенова (2005) в емоційній стійкості вбачає інтегративну якість особистості, що сприяє збереженню продуктивності діяльності в умовах емоціогенних впливів без значної зміни з боку самопочуття, стану здоров'я та працездатності [19].

Російською дослідницею Л. Ф. Мальгіною (2005, 2007) було уточнено поняття емоційної стійкості як здібності особистості підтримувати динамічну рівновагу між збереженням адекватної поведінки в емоціогенній ситуації та відновленням чи підтриманням цілісності особистості, її комфортного стану після дії стресора [12; 13]. М. Ю. Булаєва (2009) пише, що емоційна стійкість оберігає особистість від дезінтеграції і особистісних розладів, детермінує життєздатність, соматичне і психічне здоров'я, є базисом внутрішньої гармонії особистості [7]. Дослідницею феномен розуміється двояко: з одного боку – це результат цілісної функціональної системи емоційної саморегуляції напруженої і одночасно продуктивної діяльності, з іншого – системна властивість особистості, яку індивід набуває з досвідом і яка проявляється у єдності емоційних, вольових, інтелектуальних, мотиваційних та інших відношень суб'єкта до складної діяльності [7]. А. В. Дорін (2009) звертає увагу на емоційну стійкість, як один із факторів, що сприяє підвищенню ефективності спортивної діяльності, особливо якщо вона протікає в екстремальних умовах [9]. О. А. Ашихміною (2009) емпірично підтверджена теоретична модель функціональності емоційної стійкості. У досліджуваному феномені виділено дві функції: гомеостатична та адаптаційна. Перша виконує регуляторно-стабілізуючу роль, тобто підтримує емоційний баланс, друга – дозволяє гнучко і адекватно пристосовуватися до нових чи змінливих зовнішніх умов або внутрішнього стану без негативних наслідків, визнаних стрес-факторами. Остання є запорукою підтримання гомеостазу між внутрішнім емоційним станом та зовнішньою ситуацією, дозволяє максимально ефективно вирішувати поставлені завдання [6]. Ю. О. Рокицька (2010) зазначає, що емоційна стійкість студентів пов'язана з процесами психологічної адаптації та професійного самовизначення студента, й

властивий адаптаційний потенціал в процесі професійного самовизначення. Автор пише: «Розвиток адаптаційного потенціалу емоційної стійкості у процесі професійного самовизначення студентів знаходить своє відображення в тому, що при підвищенні рівня емоційної стійкості в професійно-особистісному контексті підвищується рівень та якість психологічної адаптації студентів» [17].

Отже, ґрунтуючись на аналізі сучасних досліджень феномена емоційної стійкості ми впевнено можемо констатувати наявність стресозахисного та адаптаційного потенціалу у її структурі та розглядати вищезазвану індивідуально-психологічну характеристику в якості однієї з детермінант, що визначає ефективність діяльності у стресогенних умовах повсякденного життя.

#### **Висновки.**

1. ЕС особистості формується в процесі адаптації до складних обставин життєдіяльності.

2. Стресозахисний потенціал ЕС проявляється у збереженні продуктивності діяльності за умови впливу різних стрес-факторів.

3. Здатність особистості до гнучкого та адекватного пристосування у складних життєвих ситуаціях забезпечується адаптаційними можливостями ЕС.

Перспектива подальших досліджень полягає у вивченні умов формування та розвитку стресозахисного та адаптаційного потенціалу ЕС. Ми передбачаємо наявність тісних кореляційних зв'язків між рівнем розвитку ЕС та ефективністю подолання складних життєвих ситуацій: високі показники за рівнем ЕС у такому разі будуть свідчити про вираженість стресозахисних та адаптаційних можливостей особистості.

#### **Бібліографічні посилання**

1. **Андрєєва Я. Ф.** Соціальна психологія / Я. Ф. Андрєєва. – Ніжин : Вид-во НДПУ ім. М. Гоголя, 2004. – 46 с.
2. **Анциферова Л. И.** Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анциферова // Психологический журнал. – Т. 15, № 1. – 1994. – С. 3–17.
3. **Аршава И. Ф.** К вопросу об эмоциональной устойчивости / И. Ф. Аршава // Материалы Российской науч.-практ. конф. «Актуальные вопросы медицинского обеспечения безопасности полетов». – Иркутск, 2003. – С. 19–20.
4. **Аршава І. Ф.** Аспекти імпліцитної діагностики емоційної стійкості людини : моногр. / І. Ф. Аршава, Е. Л. Носенко. – Д. : Вид-во ДНУ, 2008. – 468 с.
5. **Ахмеров Р. А.** Биографические кризисы личности : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Р. А. Ахмеров. – М., 1994. – 24 с.
6. **Ашихмина О. А.** Экспериментальное изучение функциональных свойств эмоциональной устойчивости психолога системы образования / О. А. Ашихмина // Материалы III Междунар. науч.-практ. конф. «Технология социальной работы: теория и практика реализации». – Омск : Изд-во Омск. гос. ун-та, 2009. – С. 349–360.
7. **Буслаева М. Ю.** Организация образовательной среды педагогического колледжа как условие формирования эмоциональной устойчивости студента / М. Ю. Буслаева // Вестник ЧГПУ. – 2009. – № 2. – С. 12–24.
8. **Дикая Л. Г.** Деятельность и функциональное состояние: активационный компонент деятельности / Л. Г. Дикая // Психологические проблемы профессиональной деятельности. – М. : Наука, 1991. – С. 93–111.
9. **Дорин А. В.** Эмоциональная устойчивость юных боксеров – основа надежности их соревновательной деятельности / А. В. Дорин // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – СПб. : СПбГУФК, 2009. – № 11 (33). – С. 50–52.
10. **Корнієнко І. О.** Проблема становлення і корекції поведінки особистості у важкій життєвій ситуації / І. О. Корнієнко // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПНУ. – Т. XIII, ч. 2. – С. 170–180.
11. **Котова Л. М.** Емоційна стійкість музикантів-інструменталістів у процесі дії зовніш-

- ніх стрес-факторів / Л. М. Котова // Теоретичні та практичні питання культурології : зб. наук. ст. – Запоріжжя : Запорізь. держ. ун-т, 2000. – Вип. 3. – С. 211–218.
12. **Мальгина Л. Ф.** Мониторинг эмоциональной устойчивости студентов в процессе адаптации к обучению / Л. Ф. Мальгина // Качество образования: менеджмент, достижения, проблемы Education Quality EQ-2005 : материалы VI Междунар. науч.-метод. конф. (НГТУ 23–25 мая 2005). – Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2005. – С. 689–693.
  13. **Мальгина Л. Ф.** Эмоциональная устойчивость как средство улучшения социальной адаптации подростков / Л. Ф. Мальгина // Социокультурные проблемы современной молодежи : материалы II Междунар. науч.-практ. конф. (18–22 апреля 2007). – Новосибирск : Изд-во НГПУ, 2007. – Ч. II. – С. 76–80.
  14. **Нуркова В. В.** Автобиографическая память в трудной жизненной ситуации: новые феномены / В. В. Нуркова, К. Н. Василевская // Вопросы психологии. – 2003. – № 5. – С. 93–102.
  15. **Подляшник В. В.** Адаптаційний потенціал та професійне здоров'я особистості / В. В. Подляшник // Практична психологія та соціальна робота. – 2006. – № 12. – С. 71–74.
  16. **Подляшник В. В.** Професійна діяльність в екстремальних умовах: психологічне забезпечення відповідальності фахівця / В. В. Подляшник // Професійна психологія: реалії та перспективи розвитку : зб. матеріалів конф. / за заг. ред. Ж. П. Вірної. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. – С. 233–237.
  17. **Рокицкая Ю. А.** Развитие адаптационного потенциала эмоциональной устойчивости в профессиональном самоопределении студентов : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Ю. А. Рокицкая. – Екатеринбург, 2010. – 215 с.
  18. **Сагань І. А.** Соціально-психологічні особливості відповідальності особистості в умовах складних життєвих ситуацій [Електронний ресурс] : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / І. А. Сагань // Нац. акад. пед. наук України ; Ін-т психол. ім. Г. С. Костюка. – К., 2010. – 22 с. – укр.
  19. **Семенова Е. М.** Эмоциональная устойчивость личности педагога : учеб.-метод. пособие / Е. М. Семенова. – Минск : Веды, 2001. – 214 с.

*Надійшла до редколегії 27.03.2012 р.*

## УДК 159.9 (07)

О. О. Байєр, О. М. Знанецька

*Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара*

### **МЕТОДИЧНІ ПРОБЛЕМИ ВИКЛАДАННЯ ПСИХОЛОГІЇ АНГЛІЙСЬКОЮ МОВОЮ У ВИЩІЙ ШКОЛІ**

**Здійснено опис основних принципів і методів викладання психології у вищій школі, розглянуто їх основні характеристики; визначено основні методичні проблеми викладання психології англійською мовою, встановлено фактори, що сприяють їх виникненню, запропоновано шляхи їх подолання.**

*Ключові слова:* принципи викладання психології, методи викладання психології, викладання психології англійською мовою, методичні проблеми викладання психології англійською мовою.

**Описаны основные принципы и методы преподавания психологии в высшей школе, рассмотрены их основные характеристики; определены основные методические проблемы преподавания психологии на английском языке, установлены факторы, благоприятствующие их возникновению, предложены пути их преодоления.**

*Ключевые слова:* принципы преподавания психологии, методы преподавания психологии, преподавание психологии на английском языке, методические проблемы преподавания психологии на английском языке.