УДК 159.923:159.942.5

DOI: 10.31339/2617-0833-2018-2(25)-180-188

ІНДИВІДУАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ В ПОДОЛАННІ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ

Соломка Е.Т.

INDIVIDUAL FEATURES OF PERSONALITY IN OVERCOMING STRESSFUL SITUATIONS

Solomka Eduard

В статті розглядається проблема психологічної адаптації людини до умов навколишнього середовища, що постійно змінюються.

Проблема дослідження впливає з недостатньої кількості наявних даних – не ясно, які в ситуації стресу стратегії вибирають представники різних типів темпераменту.

Одним з напрямків вивчення даного аспекту проблеми є дослідження взаємозв'язку психодинамічних особливостей особистості з копінг-стратегіями.

Під темпераментом слід розуміти індивідуально своєрідні властивості психіки, що визначають динаміку психічної діяльності людини. Конкретні прояви типів темпераменту різноманітні. Вони помітні в діяльності людини, в зовнішній манері поведінки.

Можна вважати вже твердо встановленим, що тип темпераменту в людини вроджений, а від яких саме властивостей його вродженої організації він залежить, ще до кінця не з'ясовано. Темперамент укладає в собі цілий комплекс особливостей особистості, у тому числі і поведінкових, які проявляються при соціальній взаємодії, і особливо яскраво в стресових ситуаціях.

Копінг – це когнітивні і поведінкові зусилля з управління специфічними зовнішніми або внутрішніми вимогами (і конфліктами між ними), які оцінюються як ті, що напружують або перевищують ресурси особистості.

Для оволодіння собою в різних стресових ситуаціях людина може використовувати різні моделі поведінки. Саме гнучкість у їх підборі та уміння оцінити доцільність конкретного копіngu забезпечує максимальну продуктивність індивіда.

Ключові слова: стрес, адаптація, психодинамічні особливості особистості, темперамент, копінг, копінг-стратегія, стиль поведінки.

The article deals with the problem of human psychological adaptation to constantly changing environment.

The research problem stems from the lack of available data - it is unclear which representatives of different types of temperament choose the strategy in the stress situation.

One of the directions of studying this aspect of the problem is the study of the relationship of psychodynamic personality traits with coping strategies.

Under temperament it is necessary to understand the individual peculiar properties of the psyche, which determine the dynamics of human mental activity. Specific manifestations of the types of temperament are diverse. They are noticeable in human activity, in the external manner of behavior.

It can be considered already firmly established that the type of temperament in a person congenital, and from which properties of his innate organization he depends, is not yet fully understood. The temperament includes a whole set of personality features, including behavioral, which are manifested in social interaction, and especially bright in stressful situations.

Coping is a cognitive and behavioral effort to manage specific external or internal requirements (and conflicts between them) that are evaluated as those that strain or exceed the resources of the individual.

To capture oneself in various stressful situations, a person can use different models of behavior. It is the flexibility of their selection and the ability to assess the expediency of specific coping to ensure maximum productivity of the individual.

Key words: stress, adaptation, psychodynamic personality characteristics, temperament, coping, coping strategy, style of behavior.

В сучасному світі йде активна перебудова всіх сфер життя суспільства і великий інтерес представляє проблематика місця стресу в житті людини. Наростання такого інтересу обумовлено широким поширенням стресів у суспільному житті. Враховуючи той факт, що стреси можуть накладати особистісні переживання, що призводить до кумулятивного ефекту, то виникає великий інтерес до проблем стійкості і особливостей людської особистості. Для успішної діяльності необхідно мати уявлення про подолання стресу за допомогою різних способів, в тому числі, копінг-стратегій.

Поняття «копінг» виникло на стику трьох областей психології – соціальної психології, психології особистості і психології здоров'я. У зарубіжній психології даний напрямок розвивається близько 40 років, у вітчизняній психології – 15 років. Таким чином, можна зробити висновок про те, що на теренах вітчизняної психології проблема використання копінг-стратегій недостатньо вивчена як теоретично, так і емпірично.

Однією з актуальних проблем сучасної психології є проблема психологічної адаптації людини до умов навколишнього середовища, що постійно змінюються. Сучасні умови життя висувають завищені вимоги до адаптивних можливостей людини.

Проблема нашого дослідження впливає з недостатньої кількості наявних даних – не ясно, які стратегії в ситуації стресу вибирають представники різних типів темпераменту. Це є актуальним з точки зору розуміння поведінки особистості, допоможе визначати ефективність і прогнозувати успішність діяльності, індивідуальні стилі адаптації.

Актуальність даного дослідження полягає в тому, що проблема впливу темпераменту на вибір стилів поведінки в стресовій ситуації не вивчена. Копінг вивчається останнім часом щодо так званих небезпечних професій, а саме вивчення впливу типу темпераменту на копінг-стратегії поведінки раніше не проводилося. У вітчизняній психології виділяється завдання, що полягає в дослідженні різних властивостей особистості, які формуються і виявляються в діяльності людини і впливають на ефективність її діяльності. Однією з цих властивостей є темперамент – центральне утворення психодинамічної організації людини, переважно вродженого характеру. Тому властивості темпераменту найбільш стійкі і постійні в порівнянні з іншими психічними особливостями людини.

Теоретичною основою роботи стали фундаментальні праці з вивчення темпераменту таких вчених, як: Ананьєв Б. Р., Виготський Л. С., Гіпократ, Ковальов А. Р., Мерлін В. С., Мясіщев В. Н., Небиліцин С. Д., Павлов В. П., Русалов В. М., Сеченов В. М., Теплов Б. М. І роботи в галузі вивчення стресових станів, їх впливу на фізичне та психологічне здоров'я, котрими займалися: В. Бодров, Б. Волков, В. Кеннон, Б. Коган, Т. Крюкова, М. Пірен, В. Розов, Г. Сельє, Дж. Сміт, Ч. Спілбергер.

Мета статті – виявити взаємозв'язок типу темпераменту з поведінкою людини в стресовій ситуації і вибором копінг-стратегій.

Згідно Г. Сельє, стрес – неспецифічна захисна реакція на несприятливі умови навколишнього середовища. У контексті нашого дослідження, нам необхідно вивчити основні підходи до розуміння подолання стресу [10, с. 63].

Сучасні підходи до розуміння подолання стресу сформувалися на основі чотирьох взаємопов'язаних концепцій: 1) еволюційної теорії поведінкової адаптації; 2) психоаналітичного підходу і теорії особистісного розвитку 3) теорії життєвого циклу розвитку людини; 4) вивчення поведінки при життєвих кризах.

Предмет еволюційної теорії Дарвіна – процес адаптації до навколишнього середовища – включає поняття мінливості в розвитку, спадковості і природного відбору

живих організмів.

Передбачається, що люди не можуть адаптуватися до оточуючого їх світу на самоті, вони взаємозалежні і, щоб вижити, повинні об'єднати свої сили. Соціальна адаптація розглядається як похідна від індивідуальних специфічних стратегій подолання, що сприяють виживанню групи і сприяють розвитку людської спільноти. Такий підхід призвів до виділення поведінкових стратегій прийняття рішень, що сприяють індивідуальному і видовому виживанню.

Психоаналітичні погляди З. Фрейда [12] послужили основою для протиставлення, з одного боку, інтрапсихічного і когнітивного, а з іншого боку, поведінкового факторів. Дію останнього фактора Фрейд пов'язував з потребою знизити напругу шляхом задоволення сексуальних і агресивних інстинктів. Він вважав, що для вирішення конфлікту між особистими імпульсами і обмеженнями зовнішньої реальності існують Я-процеси. Будучи когнітивними механізмами, які можуть включати в себе поведінкові компоненти, вони виконують дві основні функції: захисну і емоційну, яка обмежує надмірний тиск реальності шляхом непрямого вираження сексуальних і агресивних імпульсів, минаючи усвідомлення їх істинного змісту.

Еріксон Е. [13] створив теорію життєвого циклу розвитку людини (его-теорію), в якій описав вісім періодів життя, в кожен з яких людина має впоратися з "кризою". Подолання кризи необхідне для того, щоб особистість успішно впоралася з наступним періодом розвитку. Особистісні ресурси подолання, що поповнюються в юності і молодості, інтегруються в Я-концепцію та імітують процеси подолання в зрілому і літньому віці.

Поетапні моделі, аналогічні еріксонівській, часто зображуються як гвинтові сходи: невдале проходження одного рівня передбачає крах на наступному. Але життя в сучасному світі далеко не завжди є низкою певних етапів наступаючих один за одним в хронологічному порядку. Більшість людей очікує настання конкретних подій в певний час, що задає певний ритм життя. Наше уявлення про соціальні тимчасові рамки істотно змінилося протягом останніх трьох-чотирьох десятиліть: ритм життєвих циклів стає все більш нестійким.

Глибинні дослідження процесу адаптації до життєвих криз і змін викликали нову хвилю інтересу до людських можливостей подолання. Так, в одному з досліджень було показано, що навіть в жорстких умовах концентраційних таборів багато людей змогли контролювати свою долю: деякі військовополонені протистояли своїм тюремникам, розвивали підпільну мережу спілкування, намагалися зберегти свої моральні принципи і ідеали [11].

Існує кілька теоретичних підходів до проблеми подолання стресу, які ґрунтуються на різних схемах взаємозв'язку особливостей особистості, ситуації і процесу подолання [13].

Особистісно-орієнтований підхід – передбачає безумовну середовищну константу, тобто сталість ситуації; успішність подолання стресу при цьому обумовлюється особистісними характеристиками. Представники даного напрямку мають різні погляди на механізми регуляції на основі різних теорій особистості. Це дозволило деяким з них розглядати феномен подолання як рису особистості і визначати стилі подолання, виходячи з індивідуально-психологічних особливостей людини.

Характерною особливістю проблемно-орієнтованого підходу до подолання стресу є акцент на залежності використовуваних стратегій подолання проблем від вимог середовища. Передбачається, що різним типам стресорів відповідають різні види рішень і процесів подолання. Спосіб, за допомогою якого людина справляється зі смертю чоловіка, може відрізнятися від способів, за допомогою яких та ж людина долає обмеження, пов'язані з власною хворобою, або від методів, що застосовуються для пошуку нової роботи після звільнення.

Одним з критеріїв, що дозволяють класифікувати стресогенні ситуації, є те, чи стає ситуація шкідливою або вона володіє потенційними позитивними наслідками, тобто служить стимулом для вибору тієї чи іншої форми поведінки. Стресори можна класифікувати також

за їх змістом: хвороба, смерть близької людини, міжособистісні або ділові конфлікти і т.д. На початковому етапі дослідження піддослідних просять розповісти про різні пережиті ними проблеми, після чого проводять порівняння реакцій подолання різних проблем. Часто такі дослідження є лонгітудними [6, 7].

В цілому, люди в умовах втрати (наприклад, хвороби або смерті близьких) частіше використовують стратегії подолання, переважно спрямовані на емоції, якщо ж проблеми носять міжособистісний або діловий характер, включають загрозу, або негативні оцінки, то стратегії є більш проблемно-орієнтованими. Таким чином, люди змінюють техніки подолання в залежності від вимог ситуації.

Когнітивний підхід пов'язаний з оціночними процесами, які базуються на чотирьох положеннях. По-перше, здатність людини справлятися з проблемою, в основному, залежить від її ставлення до ситуації. Найчастіше ставлення розуміється в формі свідомої оцінки ситуації як благополучної, що містить загрозу, шкоду, втрату або стимул. Складна або небезпечна ситуація (реальна чи уявна) породжує спробу вирішити або пом'якшити проблему (проблемно-орієнтоване подолання), тоді як ситуація, яка містить шкоду або втрату, швидше за все, викличе рішення, яке зменшує або пом'якшує негативні емоції від стресора.

По-друге, когнітивні підходи припускають, що люди можуть вдаватися до різних стратегій подолання, змінюючи їх під впливом вимог конкретної проблеми. Незважаючи на особливості індивідуального сприйняття ситуації і проблеми, люди часто оцінюють умови середовища подібним чином, що дає теоретикам – когнітивістам підстави вважати, що будь-які оцінки стратегій подолання треба пов'язувати з конкретною проблемою.

По-третє, дії з подолання включають і проблему, і спрямовані на емоції стратегії. Контроль над емоціями може сприятливо впливати на рішення або на співволодіння з проблемою, тобто є одним з кращих способів управління емоціями і поведінкою в конкретній стресовій ситуації.

По-четверте, когнітивісти дотримуються емпіричного підходу, вважаючи, що змістом завдання визначається, які стратегії будуть, а які не сприятимуть успішній адаптації. Зокрема, в той час як багато дослідників схилилися до думки, що заперечення завжди неадаптивне, Р. Лазарус [14] описав умови, в яких ця стратегія може стати корисною, наприклад, як спосіб надання допомоги для збереження надії в очевидно безнадійній ситуації.

В даний час багато прихильників когнітивістського підходу в дослідженнях проблеми подолання використовують метод самоопису поведінки щодо подолання, в основі якого лежить оцінка і ситуації, і власних переживань людини. Вони розглядають стратегії подолання, в основному, як функцію особистості в невизначеній ситуації або в ситуації, якою важко керувати. Однак, невідомо жодного дослідження поєднання використовуваних стратегій подолання в залежності від особистісних і ситуаційних чинників [5].

Численність і різноманітність розуміння копінг-стратегій і емпіричних підходів до їх дослідження і вимірювання висуває на перший план завдання узагальнення існуючих підходів і отриманих даних щодо критеріїв копінг-стратегій, їх відмінності від інших «родинних» понять (таких як захисні механізми), їх продуктивності і зв'язку з психологічним благополуччям і ефективністю діяльності.

Проблема подолання стресу передбачає вивчення закономірностей формування і реалізації процесів превентивного та оперативного захисту організму і психіки від стресогенних впливів; розвитку і прояву різних стратегій (способів) і стилів поведінки в цих умовах; особистісної детермінації процесів подолання; ролі функціональних ресурсів у формуванні прийомів протидії стресу. В західній літературі ця проблема знайшла відображення в поняттях «coping stress» і «coping behavior» [4].

Поняття «coping stress» і «coping behavior» мають на увазі різноманітні форми активності людини, що охоплюють всі види взаємодії суб'єкта з завданнями і проблемами

зовнішнього або внутрішнього плану. Подолання вступає в дію не тільки в тих випадках, коли складність завдання перевищує можливості звичних реакцій, робить недостатнім нормативне пристосування, вимагає нових ресурсів, а й при необхідності змінити поведінку у важких життєвих ситуаціях, при хронічному впливі стресорів і негативних повсякденних подій.

Вихідні труднощі у вивченні процесів подолання стресу пов'язані з визначенням сутності самого поняття «coping stress». Його значення – «успішно справлятися», «долати», «впоратися» - Н. Хаан [13] визначала як «зусилля в пошуку збереження реальності». К. Матен [13] з співавторами трактують його як «будь-яке зусилля, спрямоване на запобігання, усунення, ослаблення впливу стресорів, що дозволяє переносити їх вплив найменш травмуючим чином». Подолання стресу зазвичай націлене на пошук шляхів зміни взаємозв'язку між суб'єктом і умовами зовнішнього середовища або на зниження його емоційних переживань і дистресу; воно проявляється на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях у формі різних стратегій протидії стресогенним факторам або стресових реакцій.

В збереженні гарного самопочуття провідною є здатність реагувати на інтенсивність стресових факторів, з якими людина зустрічається в повсякденному житті. Фактори, потенційно релевантні для ефективного подолання, включають певну кількість доступних індивіду стратегій, здатність вибірково використовувати стратегії відповідно до вимог ситуації і навички застосування різних стратегій в належний час на різних етапах стресової ситуації.

Одним з напрямків вивчення даного аспекту проблеми є дослідження взаємозв'язку особистісних особливостей з копінг-стратегіями.

Ананьєв В.А. зазначив, що для збереження здоров'я велике значення має усвідомлене ставлення до смерті, відсутність алекситимічних рис особистості [2].

Особистісні особливості людини, що розглядаються як потенційні "провокатори" розвитку дистресу, можуть стати такими лише в певній ситуації, при взаємодії або накладанні стресорів, при відсутності соціальної підтримки, при високому рівні стресонаповненості життя. Тому знання особистісних особливостей не є гарантією надійного прогнозу поведінки особистості в критичній ситуації.

Важливим фактором зниження дистресу і поліпшення психологічного благополуччя вважається різноманітність копінг-стратегій. Випробовувані з великою різноманітністю копінг-стратегій переживають той же рівень стресу, що і випробовувані з низькою різноманітністю копінг, але їх психологічне благополуччя вище.

Деякі дослідники вивчали гнучкість, пристосовність як рису особистості, яка відображатиме загальну адаптаційну здатність, без урахування відмінностей ситуаційних впливів [1].

Інші вивчали подолання стресу в зв'язку з ситуаційними чинниками, але не розглядали всередині індивідуальну мінливість в різних ситуаціях [6].

Подолання стресу має розглядатися як процес, оскільки, незважаючи на наявність деяких стійких патернів, взаємозв'язок людини з умовами середовища постійно змінюється. Багато змін в процесі подолання, дозволяють людині отримати нову інформацію і перетворити оцінку ситуації [3].

Процес подолання стресу визначається використовуваними для його реалізації індивідуальними можливостями(ресурсами), а також стратегіям поведінки і способами дій в стресогенній ситуації. Ці чинники формують механізми психічної регуляції подолання стресу і характеризують сутність даного процесу [6].

Причинно-наслідкові зв'язки в процесі, в якому особистість і поведінка щодо подолання впливу стресів впливають на розвиток професійного стресу, ще визначені недостатньо чітко. Зокрема, опосередковано чинники можуть впливати як на одну, так і на обидві частини причинної послідовності, за допомогою якої об'єктивні стресори визначають

особливості сприйняття професійного стресу. А саме сприйняття стресу відбивається в характері фізіологічних і психічних реакцій. Оскільки з об'єктивних вимірів професійних стресів літератури істотно менше, ніж за суб'єктивними вимірами, інформації про фактори, які модерують зв'язки між об'єктивними і сприймаються стресорами, явно недостатньо. Як вважає Б. Компас, в майбутніх дослідженнях вимір як об'єктивних, так і стресорів, що сприймаються, а також проявів наслідків їх впливів, полегшив би більш точну ідентифікацію ролі індивідуальних особливостей (відмінностей) в процесах професійного стресу.

Психологів завжди цікавило питання про те, як і чому різні люди по-різному реагують на стрес. Чому, перебуваючи в одних і тих же критичних умовах, одні проявляють оптимізм, а інші панічну тривогу? В даний час накопичено велику кількість експериментальних даних, на основі яких створено безліч концепцій, що намагаються пояснити індивідуальні відмінності в поведінці людей в стресових ситуаціях. Іванов П.А. і Гаранян Н.Г. помічають, що «психологи ще тільки починають розплутувати прихований взаємозв'язок між стресором і станом людини» [8, с.119].

Результати численних досліджень показали, що переживання стресу пов'язане з такими особливостями людини, як:

- тривожність;
- локус контролю;
- стиль мислення;
- темперамент;
- оптимізм / песимізм, який впливає на вибірковість сприйняття;
- самооцінка;
- наявність яскраво виражених акцентуацій;
- схильність до конфліктів;
- підвищена агресивність;
- установки і цінності особистості;
- его-захисні механізми [2].

Незважаючи на те, що список виділених фахівцями особистісних факторів, що впливають на переживання стресу, досить великий, в даний час він розширюється.

Відзначається, що люди по-різному реагують на одну і ту ж стресогенну ситуацію [6]. У більшості випадків їм вдається зберегти чи швидко відновити працездатність і функціональну надійність, хоча кожна людина в більшій чи меншій мірі відчуває в цих умовах негативні переживання, емоційне збудження і психічне напруження. Наявність індивідуальних відмінностей в реагуванні на стрес і формуванні стресостійкості визначає зростаючий інтерес до вивчення механізмів регуляції цього стану, обґрунтування шляхів і способів його подолання.

Звісно, подолання буде більш успішним, якщо реакції індивіда відповідають вимогам ситуації. Одним з важливих параметрів потенційної відповідності між подоланням і ситуаційними оцінками є контроль над ситуацією. У ситуаціях, що не піддаються контролю, можуть бути використані адаптивні стратегії уникнення або концентрації на емоціях. Якщо можливо в якійсь мірі проконтролювати ситуацію, стратегії концентрації на проблемі відіграють головну роль в ефективному подоланні [9]. Поведінка щодо подолання різниться в різних ситуаціях і на різних етапах стресової ситуації.

Якщо ситуація не є особливо стресогенною і людина в змозі впоратися з нею, то стратегії подолання характеризуються як цілеспрямовані, гнучкі, що спираються на внутрішні принципи і допускають афективні прояви. У стресових же обставинах особистість зберігає цілісність за рахунок більшого або меншого спотворення реальності. Захисні стратегії поведінки в цьому випадку ззовні обумовлені ригідністю і швидше відображають прояв тривоги, ніж сприяють вирішенню проблеми. Більшою мірою суб'єктивне відображення реальності спотворюється при використанні стратегії уникнення. Вона є

автоматизованою, ритуалізованою, ірраціональною, шаблонною і внаслідок цього підвищує чутливість до стресогенного впливу.

Здатність використовувати відмінні стратегії подолання (активні / пасивні) зменшує втому і інші психологічні наслідки стресу, за умови, що використовуються різні копінг-стратегії [9].

Таким чином, питання про індивідуальну мінливість застосовуваних копінг-стратегій, є важливим аспектом досліджень в галузі подолання стресу. Одна й та ж сама стратегія в різних життєвих ситуаціях може бути як ефективною, так і не приносити потрібного для вирішення проблеми і розрядки результату.

Стрес – неспецифічна захисна реакція на несприятливі умови навколишнього середовища. Сучасні підходи до розуміння подолання стресу сформувалися на основі чотирьох взаємопов'язаних концепцій: 1) еволюційної теорії поведінкової адаптації; 2) психоаналітичного підходу і теорії особистісного розвитку 3) теорії життєвого циклу розвитку людини; 4) вивчення поведінки при життєвих кризах.

Проблема подолання стресу передбачає вивчення закономірностей формування і реалізації процесів превентивного та оперативного захисту організму і психіки від стресогенних впливів; розвитку і прояву різних стратегій (способів) і стилів поведінки в цих умовах; особистісної детермінації процесів подолання; ролі функціональних ресурсів у формуванні прийомів протидії стресу.

Одним з напрямків вивчення даного аспекту проблеми є дослідження взаємозв'язку психодинамічних особливостей особистості з копінг-стратегіями.

Під темпераментом слід розуміти індивідуально своєрідні властивості психіки, що визначають динаміку психічної діяльності людини. Конкретні прояви типів темпераменту різноманітні. Вони помітні в діяльності людини, в зовнішній манері поведінки.

Можна вважати вже твердо встановленим, що тип темпераменту в людини вроджений, а від яких саме властивостей його вродженої організації він залежить, ще до кінця не з'ясовано. Темперамент укладає в собі цілий комплекс особливостей особистості, у тому числі і поведінкових, які проявляються при соціальній взаємодії, і особливо яскраво в стресових ситуаціях.

Копінг – це когнітивні і поведінкові зусилля з управління специфічними зовнішніми або внутрішніми вимогами (і конфліктами між ними), які оцінюються як ті, що напружують або перевищують ресурси особистості.

Для оволодіння собою в різних стресових ситуаціях людина може використовувати різні моделі поведінки. Саме гнучкість у їх підборі та уміння оцінити доцільність конкретного копіngu забезпечує максимальну продуктивність індивіда.

Список використаних джерел

1. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – СПб: ЛГУ, 1968. – 338 с.
2. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. – СПб.: Питер, 2001
3. Битюцкая Е.В. Когнитивное оценивание и стратегии совладания в трудных жизненных ситуациях: дис. канд. психол. наук / Е.В. Битюцкая. – М., 2007.
4. Бодалев А. А. Восприятие и понимание человека человеком / А.А. Бодалев. – М., 1982.
5. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. Часть 1: «Coping stress» и теоретические подходы к его изучению/ В.А. Бодров // Психологический журнал. – 2006. – Т.27, №1.

6. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. Часть 2. Процессы и ресурсы преодоления стресса / В.А. Бодров // Психологический журнал. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – Т.27, №2. – С. 113-124.
7. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление/ В.А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2006.
8. Иванов П.А. Апробация опросника копинг-стратегий (COPE) / П. А. Иванов, Н.Г. Гаранян // Психологическая наука и образование – 2010.
9. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения / Т. Л. Крюкова. – Кострома: Авантитул, 2004.
10. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье – М.: Прогресс, 1982.
11. Франкл В. Человек в поисках смысла / Виктор Франкл. – М. : Прогресс, 1990.
12. Фрейд З. Введение в психоанализ: лекции / З. Фрейд. – М.: Наука, 1989.
13. Шагарова И.В. Личностные детерминанты и типы копинг-поведения в ситуации потери работы: автореф. дис. канд. психол. наук / И.В. Шагарова. – Ярославль, 2008.
14. Lasarus R. Stress, appraisal and coping / R. Lasarus, S. Folkman. – New York: Springer, 1984.

References

1. Anan'ev, B. H. (1968). *Chelovek kak predmet poznaniya [Man as a subject of knowledge]*. St. Petersburg: LNU.
2. Anan'ev, B. H. (2001). *Chelovek kak predmet poznaniya [Man as a subject of knowledge]*. St. Petersburg: Peter.
3. Bytiutskaya, E.V. (2007). *Kognitivnoye otsenivaniye y strategiyi sovladaniya v trudnykh zhiznennykh situatsiyakh [Cognitive assessment and coping strategies in difficult life situations]*. (The dissertation of the candidate of psychological science). Moscow.
4. Bodalev, A. A. (1982). *Vospriyatiye y ponymaniye cheloveka chelovekom [Perception and understanding of man by man]*. Moscow.
5. Bodrov, V.A. (2006). Problema preodoleniya stressa. Chast' 1: «Coping stress» y teoreticheskiye podkhody k ego yzucheniyu [The problem of overcoming stress. Part 1: "Coping stress" and theoretical approaches to its study]. *Psychological journal*, 27,1.
6. Bodrov, V.A. (2006). Problema preodoleniya stressa. Chast' 2. Protsessy y resursy preodoleniya stressa [The problem of overcoming stress. Part 2. The processes and resources to overcome stress]. *Psychological Journal*, 27, 2, 113-124.
7. Bodrov, V.A. (2006). *Psikhologicheskiy stress: razvitiye y preodoleniye [Psychological stress: development and overcoming]*. Moscow: PER SE.
8. Yvanov, P.A., Haranyan, N.H. (2010). Aprobatsiya oprosnika kopynh-strategiy (COPE) [Testing the Coping Strategies Questionnaire (CORE)]. *Psychological science and education*.
9. Kryukova, T.L. (2004). *Psikhologiya sovladayushcheho povedeniya [Psychology of coping behavior]*. Kostroma: Avantitul.
10. Sel'e, H. (1982). *Stress bez dystressa [Stress without distress]*. Moscow: Progress.
11. Frankl, V. (1990). *Chelovek v poyskakh smysla [Man searching for meaning]*. Moscow: Progress.
12. Freyd, Z. (1989). *Vvedeniye v psykhoanaliz [Introduction to psychoanalysis]*. Moscow: Science.

13. Shahrarova, Y.V. (2008). *Lychnostnye determynanty y typu kopynh-povedenyya v sytuatsyy potery raboty [Personality determinants and types of coping behavior in a job loss situation]*. (Abstract of thesis dis. candidate of psychology. sciences). Yaroslavl.

14. Lasarus, R., Folkman S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.

УДК 378.011.3-057.87:81`243

DOI: 10.31339/2617-0833-2018-2(25)-188-193

РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНИХ ЯКОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ФІЛОЛОГІВ У ПРОФЕСІЙНІЙ ІНШОМОВНІЙ ПІДГОТОВЦІ

Сорокіна Н. В.

DEVELOPING FUTURE PHILOLOGISTS' PROFESSIONAL QUALITIES DURING PROFESSIONAL FOREIGN LANGUAGE PREPARATION

Sorokina Nataliia

У статті йдеться про особливості професії філолога, уточнено список якостей, які є значущими для цієї професії. Здійснений аналіз сучасних досліджень, що стосуються питань розвитку професійних якостей у майбутніх філологів у процесі формування їх професійної іншомовної компетентності, результати проведених психологічних діагностик й експериментального навчання доводять, що використання сучасних методів і професійно спрямованих завдань сприяє розвитку зазначених якостей.

Ключові слова: професійні якості, професійна іншомовна підготовка, майбутні філологи, професійна іншомовна компетентність, інтерактивні методи, метод проектів.

Sorokina Nataliia Volodymyrivna. Developing future philologists' professional qualities during professional foreign language preparation. The article deals with the professional peculiarities of philologist, therefore the list of meaningful professional personality characteristics is specified. The content analysis of modern research devoted to the problems of developing future philologists' professional qualities during their professional foreign language preparation and the results of provided psychological diagnostics and experimental training proves that using modern methods and profession-focused tasks stimulates the developing of mentioned above qualities.

Key words: professional qualities, professional foreign language preparation, future philologists, professional foreign language competence, interactive methods, project methods.

Пріоритетним завданням сучасної теорії і методики професійної освіти є виховання відповідальної особистості з різнобічним гуманістичним та гуманітарним світоглядом, яка здатна до самоосвіти і саморозвитку, вміє критично мислити та має чітко сформовану мовленнєву культуру й етику комунікативної поведінки. У світлі цього сучасному фахівцю у галузі філології доводиться виконувати комплексні завдання, які вимагають сформованості не тільки філологічних знань, але й компетентностей у сфері педагогічної, науково-дослідної, перекладацької, культурологічної діяльності. Долучаючись до думки І. Соколової, вважаємо, що розвиток професійно значущих якостей, ставлень до своєї діяльності забезпечать «...здатність досягти вершин професіоналізму та професійної майстерності» [1, с.211] у сфері філології. Відтак, розвиток професійних якостей є значущим елементом формування професійної іншомовної компетентності майбутніх філологів під час навчання в університеті.

Дослідженню проблеми розвитку професійно значущих якостей присвячено чимало робіт вітчизняних та зарубіжних учених. Так, професійні якості учителя-філолога за двома