

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL IDEAS IN THE CONTENTS OF G. SKOVORODA

V. Shmargun, D. Kostiuk

Abstract. *The article analyzes the psychological and pedagogical views of the Ukrainian thinker G.S. Skovoroda. The essence of the expression "Know yourself" is determined. Analyzing the works of the thinker expanded understanding of happiness and the ways of achieving it. Man must understand his actions and actions, thoughts, feelings and desires, to know his abilities and propensities. Examples are given of how to recognize the psychological properties of children and adults based on their behavior and activities.*

Keywords: *know yourself, psychic life, thinking, personality, psychic properties*

УДК 37.013.42: 37.03

РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ: ВНУТРІШНІ ЧИННИКИ

Л. М. ОМЕЛЬЧЕНКО, кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології
ORCID 0000-0002-9963-0306
**Національний університет біоресурсів
і природокористування України**
E-mail: omelchenko2006@nubip.edu.ua

Анотація. У статті аналізуються внутрішні чинники стресостійкості особистості, вони розглядаються як складний комплекс психофізіологічних, індивідуально-особистісних та соціально-психологічних особливостей індивідуальності, що зумовлює формування та розвиток здатності людини долати суб'єктивні та об'єктивні труднощі у процесі досягнення цілей діяльності; внутрішні чинники є підґрунтям розвитку стресостійкості, структурні компоненти особистості визначають її здатність протистояти впливові стресів.

Ключові слова: стресостійкість, рівні стресостійкості, внутрішні чинники стресостійкості.

Актуальність. Соціальна ситуація розвитку сучасної молоді характеризується високим рівнем невизначеності. Досягнення науки й техніки, з одного боку, покращують вигоди життєдіяльності людини, сприяють розвитку її мобільності, спрощують пошук інформації, однак з іншого – агресивно актуалізують потреби особистості у швидкому ухваленні рішення, вимагають здатності швидкої переструктуризації діяльності, постійного її оновлення, адже попередні досягнення стрімко знецінюються. Відтак відбувається переосмислення системи цінностей,

методів опанування та перетворення соціального досвіду. Усе зазначене може негативно позначатися на рівні психологічного благополуччя особистості, тому особливого значення набуває проблема формування та розвитку стресостійкості людини.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У науці стресостійкість особистості розглядається як детерміноване явище. Корольчук В., Миронець С., Гурич А., Тімченко О., Реан А., Баранов О., Китаєв-Смик Л., Брайт Д., Лазарус Р., Грінберг Дж. визнають її багаторівневу зумовленість, виокремлюють 2 рівні чинників: зовнішні (характеристики середовища діяльності) та внутрішні (комплекс психофізіологічних, індивідуально-особистісних та соціально-психологічних особливостей індивідуальності).

Мета статті – висвітлити внутрішні чинники розвитку стресостійкості особистості.

Результати дослідження та їх обговорення. У психології по-різному обґрунтовується поняття «внутрішні чинники стресостійкості». Корольчук В. до них зараховує особистісні ресурси (Я-концепція, локус контролю, когнітивний розвиток, комунікативна сфера, емоційна стабільність, витривалість, знання, навички, досвід долаття стресових ситуацій, рівень тривожності, самооцінка, характер оцінки реальності) [9]. Андрєєва А. до них відносить: психофізіологічні (особливості вищої нервової діяльності, її внутрішні закони); соціально-психологічні (потреби, мотиви, установки, емоції, почуття); психолого-педагогічні (здібності, навички, звички, знання) [2]. Баранов О. – особливості особистісної організації (темперамент, характер, мотивація, установки, цінності, рівень розвитку операціональних характеристик суб'єкта) [4]. Церковський А. – силу нервової системи, урівноваженість нервових процесів, їх інертність та рухливість, темперамент, тривожність, гендерні особливості, мотивацію, установки особистості, самооцінку, індивідуальний стиль діяльності, стилі копінг-поведінки [16]. Аналіз наукових джерел дає змогу дійти висновку: внутрішні чинники – підґрунтя розвитку стресостійкості, структурні компоненти особистості визначають її здатність протистояти впливові стресів.

Детальніше розглянемо особливості зазначених чинників. Ананьєв Б. первинними індивідуально-типологічними характеристиками людини визначає нейродинамічні показники. Дослідження сили нервової системи людини дали змогу виявити, що індивіди зі слабкою нервовою системою під час виконання діяльності мають більше енергетичних затрат навіть у стані спокою [1]. Церковський А. доходить висновку, що рухливість нервових процесів та їх урівноваженість забезпечують високий рівень стресостійкості. Однак наполягає на тому, що зазначене положення не можна переносити на всі випадки здійснення професійної діяльності [16]. Як зазначав В. Мерлін, психіка – це властивість нервової системи, а отже, індивідуальні властивості психіки, зокрема й темперамент, зумовлюють індивідуальні властивості нервової системи [11].

Щербатих Ю. виокремлює особливості когнітивної сфери особистості, що позначаються на стійкості особистості до стресу: рівень сенситивності, вміння аналізувати свій стан і чинники оточення, набутий у минулому досвід, а також прогноз майбутнього [17]. Анциферова Л. наголошує на важливості зазначеної сфери особистості у процесі активізації копінг-стратегій. Вибір поведінкової стратегії подолання травматичних подій залежить від здатностей когнітивного оцінювання [3].

На формування та розвиток стресостійкості впливає дитячий досвід: психотравматичні переживання перших семи років можуть спричинювати підвищену чутливість до стресорів і в дорослому житті; моделі поведінки людини в стресовій ситуації закладаються в ранньому віці, коли дитина стає свідком переживання стресових ситуацій її батьками (наприклад, подружніх конфліктів). Домінуючі поведінкові реакції дорослих впливають на сферу несвідомого дитини, а пізніше – у дорослому житті – людина часто їх несвідомо відтворює [17].

У низці досліджень вітчизняних (Циганчук Т., Калашин В.) та зарубіжних (Майєр Дж., Саловей П., Андреева І., Конопкін О., Доценко Н., Бондаренко І.) науковців розглядається проблема залежності стресостійкості та емоційного інтелекту особистості. Так, у дослідженні Н. Доценко, І. Бондаренко доведено, що відповідність емоційної спрямованості особистості вимогам та змісту професійної діяльності дає змогу реалізації цінних людині емоцій, зумовлюючи почуття задоволеності здійснюваною діяльністю. В емоційному профілі людини виокремлені «гуманістичний» та «гармонізуючий» компоненти, їх висока вираженість в емоційній спрямованості особистості зумовлюють достатньо високий рівень її стресостійкості [7].

Проблема взаємозв'язку загального стану здоров'я та рівня стресостійкості особистості ще не вирішена. Дослідникам вдалося встановити взаємозв'язок між зазначеними компонентами [16]. Однак відомі випадки, коли саме фізіологічні травми, перенесені хвороби чи загрози життєдіяльності людини зумовлюють здатність особистості до мобілізації психічних ресурсів.

Серед внутрішніх чинників, що детермінують стресостійкість, науковці виокремлюють характер. А. Реан та А. Баранов довели, що такі риси як агресивність, егоцентричність, недобррозичливість, домінантність – формують нетерпимість, а вона негативно корелює зі стресостійкістю. Однак толерантність позитивно позначається на адаптивності особистості [14]. Наугольник Л., Наугольник Р. виявили: відкритість, доброзичливість, почуття гумору позитивно впливають на розвиток стресостійкості, проте негативно позначаються акцентуації характеру [13].

До низки особливостей, що зумовлюють розвиток стресостійкості, відносять і толерантність до невизначеності. Толерантна людина припускає можливість існування невизначеності, адже вона проявляється як у довколишньому середовищі – розмаїтті світу, так і в соціальній царині, зокрема в поведінці особистості [17].

Як уже було зазначено вище, стресостійкість особистості пов'язана із мотивацією особистості. Церковський А., доводячи зазначену взаємозалежність, посилається на закон Йоркса-Додсона: чим вищою є сила мотивації (напруги), тим вищою є результативність праці [16].

Дикая Л. виходить із позицій системного розуміння людини, наділеної особистісним потенціалом, який визначає як потенціал особистості, що відображає міру подолання людиною заданих обставин, зрештою подолання самої себе. Особливу значущість він має в ситуаціях, що містять несприятливі обставини для самореалізації. Саме цей чинник зумовлює здатність людини долати труднощі, актуалізувати ресурси та можливості, а тому він детермінує і стресостійкість особистості [6].

Не меншої значущості має комунікативна компетентність людини, зокрема такі її прояви як: емпатія, афіліація, чутливість до відчуження.

Вони зумовляють вплив на самооцінку особистості, локус контролю, вибір і реалізацію копінг-стратегій у складних ситуаціях [10].

Аналіз досліджень внутрішніх чинників стресостійкості особистості дає змогу дійти **висновку**: стресостійкість особистості детермінується оптимальним комплексом психофізіологічних та соціально-психологічних особливостей особистості. Не меншої значущості у цій системі мають індивідуально-особистісні властивості людини.

References

1. Ananyev, B. G. (1980). Izbrannyye psikhologicheskiye Trudy [Selected psychological works]. Moscow, Russia: Pedagogika, 232.
2. Andreyeva, A. A. (2009). Stressoustoychivost kak faktor razvitiya pozitivnogo otnosheniya k uchebnoy deyatelnosti u studentov [Stress resistance as a factor in the development of a positive attitude to students' learning activities]. Derzhavin Tambov state university. Tambov. – 27 s.
3. Antsyferova, L. I. (1994). Lichnost v trudnykh zhiznennykh usloviyakh: pereosmyslivaniye. preobrazovaniye situatsiy i psikhologicheskaya zashchita [Personality in difficult living conditions: rethinking. situation transformation and psychological defense.]. Psychological Journal, 15(1): 3-18.
4. Baranov, A. A. (2002). Psikhologiya stressoustoychivosti pedagoga: teoreticheskiye i prikladnyye aspekty [Psychology of stress tolerance of a teacher: theoretical and applied aspects]. St.-Peterburg university. St.-Peterburg – 48 s.
5. Vetrova, I. I. (2013). Emotsionalnyy intellekt i raznyye vidy sovladaniya v podrostkovom vozraste [Emotional intelligence and different types of coping during adolescence]. 3th International Scientific and Practical Conference Psychology of stress and coping behavior. Kostroma (Russia), 284.
6. Dikaya, L. G. (2013). Lichnostnyy potentsial kak veroyatnostnaya determinanta stressustoychivosti Psikhologiya stressa i sovladayushchego povedeniya [Personal potential as a probabilistic determinant of stress resistance Psychology of stress and coping behavior]. 3th International Scientific and Practical Conference Psychology of stress and coping behavior. Kostroma (Russia), 284.
7. Dotsenko, O. N., Bondarenko, I. N. (2013). Rol emotsionalnogo intellekta v profilaktike i korrektsii professionalnogo vygoraniya [The role of emotional intelligence in the prevention and correction of professional burnout]. 3th International Scientific and Practical Conference Psychology of stress and coping behavior. Kostroma (Russia), 284.
8. Diachenko, M. I. (1973). Preodoleniye psikhicheskoy napryazhennosti [Overcoming mental tension.]. Military herald, 6: 33-37.
9. Korol'chuk, V. M. (2013). Psichologichni determinanty stijkosti osobystosti do diy stresogennykh faktoriv [The determinants of steicity peculiarities up to a few stress factors are psychologic]. Problem extremly and psychological crisis, 14(1): 153-192.
10. Korsun, S. I., Tkachuk, T. A. (2013). Psichologiya diyalnosti pracivnykiv podatkovoyi militsiyi [Psychology of the activities of tax police officers]. Kyiv, Ukraine: Centr uchbovoyi literatury, 194.
11. Merlin, V. S. Distinctive signs of temperament. Available at: <http://docplayer.ru/26556746-Merlin-v-s-otlichitelnye-priznaki-temperamenta.html>
12. Morosanova, V. I. (2010). Individualnyye osobennosti osoznannoy samoregu lyatsii proizvolnoy aktivnosti cheloveka [Individual features of conscious self-regulation of arbitrary human activity]. MSU Vestnik. Series Psikhologiya, 1: 36-45.
13. Naugolnik, L. B., Naugolnik, R. Z. (2013). Psichologichni chinniki rozvitku stresostiykosti spivrobotnikiv militsii [Psychological factors of police officers' stress development]. Scientific herald of Lviv State University of Internal Affairs, 2: 286-295.

14. Rean, A. A., Baranov A. A. Stress factors of teachers. Available at: <http://www.hr-portal.ru/article/factory-stressoustoychivosti-uchiteley>
15. Cy`ganchuk, T. Emotional intelligence in the structure of student stress Available at: http://elibrary.kubg.edu.ua/22260/1/T_Tsyhanchuk_NVP_2_ILPP.pdf
16. Tserkovskiy, A. L. Modern views on the problem of stress tolerance Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-vzglyady-na-problemu-stressoustoychivosti>.
17. Shcherbatykh, Yu. V. Psikhologiya stressa i metody korrektsii [Psychology of stress and correction methods]. St.-Peterburg, Russia: Piter, 256.

РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ: ВНУТРІШНІ ЧИННИКИ

Л. М. Омельченко

Аннотация. В статье анализируются внутренние факторы стрессоустойчивости личности, они рассматриваются как сложный комплекс психофизиологических, индивидуально-личностных и социально-психологических особенностей индивидуальности, обуславливающий формирование и развитие способности человека преодолевать субъективные и объективные трудности в процессе достижения целей деятельности; внутренние факторы являются основой развития стрессоустойчивости, структурные компоненты личности определяют ее способность противостоять воздействию стрессов.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, уровни стрессоустойчивости, внутренние факторы стрессоустойчивости.

DEVELOPMENT OF PERSONALITY STRESS-RESISTANCE: INTERNAL FACTORS

L. Omelchenko

Abstract. The article analyzes the internal factors of stress-resistance of the individual, they are considered as a complex of mental and physiological, individual and personality and social and psychological features of individuality, which predetermines the formation and development of a person's ability to overcome subjective and objective difficulties in the process of achieving the goals of the activity; internal factors are the basis for the development of stress resistance, structural components of the individual determine its ability to withstand the influence of stress.

Key words: stress-resistance, levels of stress-resistance, internal factors of stress-resistance.