

Література

1. Лы́на Ю.Ю. До питання щодо вивчення особистості студента (курсанта). Зо. тез наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції «Сучасна система освіти і виховання: досвід минулого погляд у майбутнє», 5-6 жовтня 2018, - К., 2018. - С 116-118.
2. Интеллект и творчество / Отв. ред. А.Н. Воронина. - М.: Институт психологии РАН, 1999.-469 с.
3. Екстремальна психологія: Підручник / За заг. ред. проф. О.В. Тімченка - Х.,:УЦЗУ, 2007.-401 с.
4. Клименко В.В. Психология творчества: Навчальний посібник. - К.; Центр навч. літератури. 2006. - 480 с
5. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / За ред. А.М. Проколієнко - К., 1989. - 606 с.
6. Лосева А.А. Психологическая диагностика одаренности: Учебное пособие. - М.: Академический проект. Трикота. - 2004. - 176 с.
7. Обозов Н.Н. Психология межличностных отношений. - К.; Лыбидь, 1990, - 192 с.
8. Пономарёв Я.А. Психология творчества. - М: Наука, 1976. - 303 с.
9. Романець В.А. Психологія творчості: Навчальний посібник. - К.: Либідь, 2001 -288 с.
10. Холодная М.А. Психология интеллекта. - Томск. 2002. - 320 с.

Камжиян О. А., здобувач вищої освіти

Каткова Т. Л., магістр психології,
старший викладач кафедри психології

*Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького
м. Мелітополь, Запорізька область. Україна*

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Зберігати внутрішню гармонію, сприятливі міжособистісні відносини, переживання благополуччя в ситуаціях життєвих випробувань дозволяє психологічна стійкість особистості. Визначення здоров'я багато в чому спирається на поняття «благополуччя». Благополуччя, як і «позитивне здоров'я», передбачає реалізацію фізичних і духовних потенцій людини [2].

Без збереження психологічної стійкості реалізація фізичних і духовних потенцій неможлива. Отже, неможливо і задоволення від процесу самореалізації,

неможливо відчуття розумового і соціального благополуччя. У прийнятій видними фахівцями медичної науки концепції здоров'я підкреслюється ва* ливістю суб'єктивно оцінюваного здоров'я. Якщо допустити, що досить усвідомити відсутність хвороб або фізичних дефектів, щоб відчувати себе щасливим, то тоді ми повернемося до пройденого етапу - до спроби визначити здоров'я за допомогою виключення негативного початку, йдучи від конструктивного, сховавши ключові поняття.

Питання психологічної стійкості особистості має велике практичне значення, оскільки стійкість охороняє особистість від дезінтеграції і особистісних розладів, створює основу внутрішньої гармонії, повноцінного психічного здоров'я та високої працездатності. Дезінтеграцію особистості розуміють як втрату організуючої ролі вищого рівня психіки в регуляції поведінки і діяльності, розпад ієрархії життєвих сенсів, цінностей, мотивів і цілей. Психологічна стійкість індивідуума безпосередньо визначає його життєздатність, психічне і соматичне здоров'я.

Слово «стійкий» у багатьох мовах світу означає «стабільний, стійкий, твердий, міцний та рівноважний».

Термін *stability* перекладається як:

- стійкість, стабільність, стан рівноваги;
- сталість, твердість;

a *mental stability* - психічна стабільність (стійкість) [3].

У словнику А. Ребера «стійкий» розуміється як характеристика індивіда, поведінка якого щодо надійно і послідовно. Його антонім - термін «нестійкий», що має в психології кілька значень. Два основних такі:

- «нестійкий» - це індивід, що демонструє безладні і непередбачувані моделі поведінки і настрою;
- «нестійкий» - це індивід, схильний демонструвати невротичні, психотичні або просто небезпечні для інших моделі поведінки. У другому значенні цей термін використовується як свого роду неформальний психіатричний діагност [1].

Психологічна стійкість є складною і емною якістю особистості, в якій об'єднані цілі комплекси здібностей, широке коло різнорівневих явищ. Буття особистості знаходить відображення в різних аспектах психологічної стійкості. На передній план виходять три аспекти психологічної стійкості:

- стійкість, стабільність;
- врівноваженість, пропорційність;
- опірність (резистентність).

Під стійкістю розуміють здатність протистояти **труднощам, зберігати віру** в ситуаціях фрустрації і постійний рівень настрою.

Врівноваженість - співмірність сили реагування, активності поведінки сили подразника, значенням події (величиною позитивних або негативних наслідків, до яких він може призвести).

Опірність - це здатність до опору тому, що обмежує свободу поведінки, свободу вибору.

Стійкість проявляється в подоланні труднощів як здатність зберігати віру в себе, бути впевненим у собі, своїх можливостях, як здатність до ефективної психічної саморегуляції. Стабільність проявляється в збереженні здатності особистості функціонувати, здійснювати самоврядування, розвиватися, адаптуватися.

Психологічну стійкість слід розглядати як відповідність, рівновагу сталості і мінливості особистості, йдеться про сталість головних життєвих принципів і цілей, домінуючих мотивів, способи поведінки, реагування в типових ситуаціях. Мінливість проявляється в динаміці мотивів, появі нових способів поведінки, пошуку нових способів діяльності, вироблення нових форм реагування на ситуації. При такому розгляді в основі психологічної стійкості особистості лежить гармонійна єдність сталості особистості та динамічності, які доповнюють один одного. На фундаменті сталості вибудовується життєвий шлях особистості, без нього неможливе досягнення цілей життя. Воно підтримує і зміцнює самооцінку, сприяє прийняттю себе як особистості та індивідуальності. Динамічність і пристосовність особистості найтіснішим чином пов'язані з самим розвитком та існуванням особистості. Розвиток неможливо без змін, які відбуваються в окремих сферах особистості і в особистості в цілому, вони обумовлені внутрішньою динамікою та впливами середовища. По суті, розвиток особистості і являє собою сукупність її змін.

Рівень напруги завжди обумовлений не тільки стресорами і зовнішніми обставинами, але і їх суб'єктивної інтерпретацією, оцінкою. Врівноваженість, як складова психологічної стійкості, проявляється в здатності мінімізувати негативний вплив суб'єктивної складової у виникненні напруги, в здатності утримувати напругу в прийнятних межах. Врівноваженість - це також здатність уникати крайнощів в силі відгуку на події, що відбуваються. Тобто, бути чуйним, чутливим до різних аспектів життя, небайдужим, з одного боку, і не реагувати занадто сильно, з підвищеною збудливістю, з іншого.

У психологічній стійкості важливий ще один аспект - співмірність приємних і неприємних відчуттів, які зливаються в чуттєвому тоні, співмірність між відчуттями задоволеності, благополуччя і переживаннями радості, щастя, з одного боку, і відчуттями незадоволеності досягнутим, недосконалістю в справах, в собі, почуттями смутку і печалі, стражданнями - з іншого. Без тих і інших навряд чи можливо відчуття повноти життя, її змістовної наповненості.

Знижена стійкість і врівноваженість призводять до виникнення станів ризику (стресових станів, фрустрації, субдепресивних станів).

Таким чином, психологічна стійкість - це якість особистості, окремими аспектами якого є стійкість, врівноваженість, опірність. Воно дозволяє особистості протистояти життєвим труднощам, несприятливого тиску обставин, зберігати здоров'я і працездатність в різних випробуваннях.

Сім'я відіграє особливу роль в житті кожної людини. Сімейні стосунки мають величезне значення для розвитку особистості, досягнення соціальної зрілості. Сімейне виховання в значній мірі визначає спосіб життя дітей на всю їх майбутнє життя, стиль відносин в їх власних сім'ях. Воно закладає уважне або зневажливе ставлення до питань психічної саморегуляції, навичкам здорового способу життя, умінням налагоджувати конструктивні, сприятливі міжособистісні відносини. Сім'я може надавати цілощодо дію на кожного свого члена, давати емоційну підтримку, незамінну нічим. Але атмосфера сім'ї може надавати і негативний вплив на душевну рівновагу особистості, знижувати емоційний комфорт, посилювати внутрішньоособистісні конфлікти, породжувати дисгармонію особистості, послаблювати її психологічну стійкість.

Можна виділити індивідуальні особливості, в найбільшій мірою призводять до зниження стійкості: підвищена тривожність; безглуздість, ворожість, агресія, спрямована на себе; емоційна збудливість, нестабільність; песимістичне ставлення до життєвої ситуації; замкнутість і закритість.

Психологічну стійкість знижують також труднощі самореалізації, сприйняття себе невдахою, внутрішньоособистісні конфлікти та тілесні розлади. Істотним чинником у зниженні стійкості є тип поведінки А. Лікарі-дослідники Р.Г. Розенман і Г. Фрідман і їх послідовники описали два типи поведінки, що розрізняються ступенем ризику виникнення серцево-судинних розладів. Особистісні особливості і стиль поведінки, що підвищують ризик, були названі типом А, або коронарним типом, що знижують - типом Б [4].

Коронарному типу властиві: честолюбство, потреба в схваленні, імпульсивність, нетерплячість, нездатність знизити активність, прагнення все встигнути, емоційність, дратівливість, ворожість, безглуздо.

У число особистісних особливостей осіб коронарного типу входять також: висока мотивація досягнення, прагнення змагатися, дух боротьби, висока активність навіть в ситуаціях з низькими вимогами. Люди такого типу не завжди здатні прийняти ігровий аспект в рухливих іграх і заняттях. Вони легко знаходять в них нове джерело стресу. Мотив змагання дозволяє їм знайти оцінку досягнень в рухових вправах і полинути до підвищення показників.

Р.Г. Розенман та Г. Фрідман, крім особистих якостей, відзначили в осіб, схильних до ішемічної хвороби серця, швидкий, посилений, чутний вдих повітря, експлозивні інтонації голосу, підкреслення певних слів у реченнях.

напруга мускулатури обличчя і тіла, часте стискання куркулів під час звичайної розмови, постійне прагнення прискорити хід звичайної бесіди, обриваючи висловлювання співрозмовника або підбадьорюючи його говорити швидше.

Література^

1. Большой толковый психологический словарь. В 2-х томах / Ребер Артур, - М.: Вече, АСТ, 2000 (Т. 1. - 592 с, Т. 2. - 560 с).
2. Никифоров Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов / Г.С. Никифоров. - СПб.: Питер, 2006.- 607 л: ил. - (Серия «Учебник для вузов»).
3. Никошкова Е.В. Англо-русский словарь по психологии / Е.В. Никошкова. - М.: РУССО, 2006 - 664 с.
4. Урванцев Л.П. Психология в соматической клинике: Учеб. пос. / Л.П. Урванцев.-Ярославль, 1998- 160 с.

Моцевий В. М., здобувач вищої освіти

Каткова Т. А., старший викладач кафедри психології

*Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького
м. Мелітополь, Запорізька область, Україна*

ТЕМПЕРАМЕНТ ТА ЙОГО ДОСЛІДЖЕННЯ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

Індивідуально динамічні характеристики - в цьому понятті з самого початку міститься складна внутрішня діалектика. Ми використовуємо їх для визначення людської індивідуальності - того, що відрізняє одну людину від решти, що робить її унікальною. Разом з тим, ми з самого початку передбачаємо у цій унікальності риси, що є спільними з іншими людьми, інакше будь-яка класифікація, і саме вживання перерахованих понять, втратила б сенс. Які ж саме риси, сторони, якості, особливості людини відбиває це поняття. Так, на основі різних властивостей темпераменту в залежності від виховання та усього життєвого шляху можуть формуватися різні особистісні якості у людини, які стають за тих чи інших умов усталеними.

Темперамент - це індивідуальні особливості людини, що визначають динаміку протікання її психічних процесів та поведінки. Під динамікою розуміють темп, ритм, тривалість, інтенсивність психічних процесів, зокрема емоційних процесів, а також деякі зовнішні особливості поведінки людини - рухомість, активність, швидкість або уповільненість реакцій тощо [3].