

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗМІСТ

3. Грабе М. (2012). *Синдром вигорання – болезнь нашего времени*. СПб.: Речь. 96 с.
4. Гринберг Дж. (2002). *Управление стрессом*. 7-е изд. СПб.: Питер. 496 с.
5. Зайчикова Т.В. (2004). *Профілактика та подолання синдрому «професійного вигорання» у вчителів: соціально-психологічні гендерні аспекти*. Навчальна програма За наук. ред. Карамушки Л.М. К.: Міленіум. 186-192 с.
6. Папанова О.А. (2008). *Синдром «емоційного вигорання» у студентів – майбутніх соціальних працівників і способи його профілактики*. Вища освіта сьогодні. № 9. С. 49-53.

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ В КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ

Олена Проданова
аспірантка

*Південноукраїнський національний педагогічний університет
ім. К.Д. Ушинського*

Процес глобалізації, який є потужним соціально-психологічним фактором сучасності, має одним із суттєвих наслідків дезорганізацію просторів буття особистості, посилення ризиків розвитку станів дезадаптації. Пошуку психологічних закономірностей адаптації людини до стрімко мінливого світу, систематизації факторів ризику розвитку дезадаптаційних станів присвячено багато досліджень вітчизняних і зарубіжних авторів. Встановлено, що людину, яка добре адаптується, відрізняє висока продуктивність виконуваної діяльності, загальна задоволеність життям, психічна рівновага. Відзначається, що ефективність адаптації значною мірою залежить від того, наскільки адекватно особистість сприймає себе і навколишній світ, свої соціальні відносини, наскільки вона здатна до змін поведінки в спілкуванні, професійній діяльності, побутовій сфері і т. п.

Методологія системного підходу дозволила розглядати адаптацію як складне, цілісне, поліфункціональне і поліструктуроване явище, що дозволяє вивчати її на різних рівнях узагальненості: від найбільш загальних описів до характеристики певних форм психічної адаптації конкретного суб'єкта. Дослідження закономірностей протікання адаптаційних процесів зумовило формулювання проблеми адаптаційних ресурсів, зокрема, ресурсів регуляції різних форм активності людини, які розглядаються як деякий функціональний потенціал, що забезпечує високий рівень досягнень [2, с. 35].

Розглядаючи подолання стресу як процес, В. А. Бодров зазначає, що він визначається використовуваними для його реалізації індивідуальними ресурсами, а

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗМІСТ

також стратегіями поведінки і способами дії в стресогенних ситуаціях. Саме ці чинники формують механізми психічної регуляції подолання стресу і характеризують сутність даного процесу. Ресурси регуляції різних форм активності людини (включаючи трудову діяльність) – це певний функціональний потенціал, що забезпечує високий рівень реалізації його активності, досягнення заданих показників протягом певного часу [3, с. 123]. Теоретико-методологічна значущість цього визначення полягає в тому, що воно може бути віднесено до всіх життєвих ситуацій, в яких людині доводиться мобілізувати особистісні можливості для вирішення поставленої життєвої проблеми.

У визначенні К. Муздибаєва ресурси індивіда – це життєві цінності, які утворюють реальний потенціал для подолання несприятливих життєвих подій. Зазначається, що навіть проста їх наявність забезпечує адаптивну функцію: надає впевненість людині, підтримує її самоідентичність, підкріплює самоповагу. Ресурси – це все те, що людина використовує, щоб задовольнити вимоги середовища [4, с. 9]. К. Муздибаєв виділяє два великих класи ресурсів: особистісні (психологічні) і середовищні (соціальні). Особистісні ресурси – це навички та здібності індивіда. Середовищні ресурси відбивають доступність для допомоги особистості в соціальному середовищі (інструментальної, моральної, емоційної).

Цю точку зору поділяє і В. А. Бодров: в подоланні стресу ресурси відіграють різну роль, що дає підставу говорити про різні їх види, які об'єднуються в дві групи: особисті (психологічні, особистісні, професійні, фізичні) і соціальні (різні форми підтримки з боку сім'ї, друзів, товаришів по службі і матеріальне забезпечення життєдіяльності людей, які пережили стрес або перебувають у стресогенних умовах) [3, с. 129]. Якщо коротко охарактеризувати склад особистих ресурсів, то слід зазначити, що психологічні ресурси включають когнітивні, психомоторні, емоційні, вольові та інші загальнопсихологічні властивості людини. Особистісні включають різноманітні властивості, риси, установки особистості, що впливають на регуляцію поведінки в напружених ситуаціях та відображені в якості самоконтролю, самооцінки, в почутті власної гідності, мотивації та ін.

Феномен невикористання навіть достатніх особистісних ресурсів аналізує К. Муздибаєв [4, с. 7]. Він вважає, що перешкодою для застосування наявних у суб'єкта ресурсів можуть стати культурні цінності, громадська думка, деякі особистісні якості (наприклад, сором'язливість, гордість). У той же час успішної актуалізації особистих ресурсів сприяють оптимізм, почуття зв'язку з світом, прийняття і оцінка своїх здібностей і можливостей успішно діяти у важких умовах – особистісна риса, визначається як «самоефективність»; самоповага. У видах діяльності, де на суб'єкта давить висока ступінь відповідальності, важливу ресурсну роль відіграє здатність діяти в умовах ризику, індивідуальна схильність і готовність до ризику. Цей ресурс відображає «граничний модус буття особистості»

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗМІСТ

як один з модусів буття в професійних сферах, пов'язаних з екстремальними навантаженнями.

Особистісні і психологічні ресурси є основою для формування стратегій поведінки, що спрямовані на подолання тяжких життєвих обставин. Їх функціональна спрямованість полягає в запобіганні, усуненні, зниженні стресу або у відновленні вихідного стану. Л. В. Анциферова, визначаючи поведінку, що спрямована на подолання тяжких життєвих обставин, як процес, зазначає, що на різних її етапах суб'єкт використовує різні стратегії, іноді навіть поєднуючи їх. При цьому не існує таких стратегій, які були б ефективними в усіх складних ситуаціях. Якими прийомами користуватися, вирішує сам суб'єкт, виходячи із своїх індивідуально-психологічних особливостей, життєвого досвіду, оцінки значущості відбувається події та інших факторів [1, с. 13].

Існують різні класифікації стратегій подолання. Л. В. Анциферова розробила класифікацію, побудовану з урахуванням особливостей когнітивного та поведінкового рівня регуляції цього процесу і своєрідності важких життєвих ситуацій. Виділені перетворюючі стратегії; прийоми пристосування до важких ситуацій; допоміжні прийоми самозбереження; «метастратегічні техніки» життя; прийоми вдосконалення етичного початку життя [1, с. 16].

Л. Перлін і С.Шулер визначають, що найбільш ефективні три стратегії подолання: зміни проблеми; зміни способу бачення проблеми; управління емоційним дистресом. Функція першої полягає в усуненні або зміні умов, що породили проблему. Друга стратегія дозволяє здійснювати перцептивне управління сенсом переживань для нейтралізації їх проблемного характеру. Третя дозволяє людині утримувати емоційні переживання в розумних межах [6, с. 14].

Р. Лазарус і С. Фолкман ввели в психологію поведінки, що спрямована на подолання тяжких життєвих обставин, поняття «інструментальної» і «паліативної» моделей подолання, відповідно до яких трактується, що стратегії подолання мають дві основні функції: вирішення проблеми, яка викликає дистрес та управління емоційними реакціями на цю проблему. Проблемно-орієнтовані стратегії використовуються, коли ситуація оцінюється людиною як керована. Коли ж ситуація бачиться їй як така, що не піддається зміні, то, як правило, обираються емоційно-орієнтовані способи подолання.

Методом факторного аналізу Р. Лазарус і С. Фолкман виділили 8 стратегій подолання (копінг), які охоплюють різні орієнтації особистості. Щоб впоратися з важкою ситуацією, людина вибирає одну зі стратегій або використовує одночасно декілька. Це копінги: конфронтативний (агресивні зусилля людини, спрямовані на зміну ситуації); дистанціювання (спроби відокремити себе від проблеми, забути про неї); самоконтролю (зусилля людини, спрямовані на регулювання власних почуттів і дій); пошуку соціальної підтримки (інформаційної, матеріальної,

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗМІСТ

емоційної); прийняття відповідальності (визнання своєї ролі в породженні проблеми і спроби не повторювати колишніх помилок); уникнення (відхід від проблеми); планового вирішення проблеми; позитивної переоцінки (зусилля людини надати позитивне значення того, що відбувається) [5, с. 469].

В. А. Бодров на підставі аналізу даних наукової літератури та результатів власних досліджень розробив класифікацію найбільш типових стратегій поведінки і когнітивно-емоційних дій з подолання стресу [3]. Вона заснована на систематизації за кількома ознаками: а) спрямованість дій (превентивної, оперативної, комплексної); орієнтованості прийомів (на особистість, на вирішення проблем, на уникання); в) активності або пасивності форм подолання; г) характеру мобілізованих особистих ресурсів.

Особистісні ресурси як індивідуальні можливості людини і стратегії поведінки в сукупності формують механізми психічної регуляції подолання стресу і характеризують сутність цього процесу. Подолання стресу є процесом формування і реалізації когнітивних і поведінкових дій, зусиль, а також захисно-приспосувальних емоційних реакцій, спрямованих в сукупності на реалізацію вимог середовища (як внутрішнього, так і зовнішнього). Цей процес включає когнітивний, афективний, поведінковий компоненти, регулююча функція яких проявляється в наступному:

- формування мотиваційно-цільової спрямованості особистості на подолання стресу (труднощів) в конкретних умовах;
- оцінка суб'єктом ситуації і власних ресурсів на основі сприйняття та зіставлення інформації про них, прийняття рішення про використання адекватних стратегій поведінки;
- «запуск» механізмів емоційно-вольової регуляції особливостей прояву обраної стратегії;
- мобілізація енергетичних ресурсів для досягнення обраної форми поведінки, спрямованої на подолання стресу;
- реалізація конкретних дій;
- оцінка досягнутих результатів.

Сказане в сукупності дозволяє визначити процес подолання стресу (життєвих труднощів, криз) як послідовну зміну компонентів психологічної системи діяльності з оцінки ситуації та індивідуальних ресурсів суб'єкта, а також з вибору та реалізації стратегії поведінки та дій в умовах розвитку стресу. Цей процес розгортається протягом всієї стресової (кризової) події, яка може розвиватися від декількох митей до кількох місяців і років. Він відображає особливості розвитку важкої ситуації, особистих і соціальних ресурсів людини, індивідуальних стратегій подолання. Специфіка вирішення проблемних завдань, психологічні реакції людини на важкі життєві ситуації, використання тих чи інших

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗМІСТ

стратегій і активізація специфічних ресурсів подолання залежать від індивідуальних особливостей людини, тобто мають особистісну детермінацію. Л. В. Анциферова вважає, що можна виділити два типи особистостей за специфічним ставленням до світу, когнітивним стилем, історією успіхів та невдач тощо [1, с. 17]. Перший тип – це люди, які віддають перевагу конструктивній стратегії подолання. Вони володіють оптимістичним світоглядом, стійкою самооцінкою, реалістичним підходом до життя, вираженою мотивацією досягнення. Для відновлення почуття особистого благополуччя люди даного типу воліють використовувати стратегію «ідучі вгору порівняння», відповідно до якої людина згадує про свої успіхи в інших ситуаціях, про свої досягнення, якими можна пишатися.

Другий тип характеризує людей, що йдуть від важких ситуацій, що сприймають світ як джерело небезпек, вони мають невисоку або знижену самооцінку і забарвлений песимізмом світогляд. Для відновлення позитивного ставлення до себе в ситуаціях невдач цей тип особистості частіше використовує стратегію під назвою «ідучі вниз порівняння», при якій конкретна людина порівнює себе з людьми, що знаходяться в ще більш складному положенні.

Резюмуючи проведений аналіз, можна сказати наступне. Поведінка, орієнтована на подолання важких життєвих обставин – це процес, психологічна система діяльності особистості по оцінці стресової ситуації і власних ресурсів, вибору і реалізації стратегій поведінки та дій, контролю за ефектом подолання і (при необхідності) корекції. Ефективність використання ресурсів і стратегій подолання залежить від параметрів, що характеризують саму ситуацію, і можливостей людини. В системі таких особистісних, психологічних якостей грають детермінуючу роль.

Література:

1. Анциферова Л.И. (1994). *Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита*. Психологический журнал. Т. 15, № 1. С. 3-18.
2. Дикая Л.Г. (2007) *Адаптация: методологические проблемы и основные направления исследований*. Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы и перспективы. Отв. ред. Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев. М.: Институт психологии РАН. С. 17-42.
3. Бодров В.А. (2006) *Проблема преодоления стресса. Ч. 1. «Coping stress» и теоретические подходы к его изучению*. Психологический журнал. Т. 27. № 1. С. 122-133.
4. Муздыбаев К. (1998) *Стратегия совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ*. Журнал социологии и социальной антропологии. Т. 1. № 2. С. 3-14.

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗМІСТ

5. Folkman S., Lazarus R.S. (1998) *Coping as a mediator of emotion*. Journal of Personal and Social Psychology. 54. 466-475

6. Perlin L.I., Schooler C. (1998) *The structure of coping*. The journal of health and social behavior. Vol. 19. № 1. P. 2-21.

ФЕНОМЕН САМОТНОСТІ ЯК РЕСУРС САМОДОСТАТНОСТІ

Людмила Прокоф'єва

викладач

Ізмаїльський державний гуманітарний університет

В останній час спостерігається інтенсивний розвиток інформаційних технологій і як наслідок розширення віртуальних соціальних мереж. Однак дані процеси, хоча й активно впливають на соціально-економічну та політичну ситуацію, зовсім не знижують ймовірність переживання людиною почуття самотності в сучасному світі.

Відчуття самотності приводить людину до необхідності пошуку усіх можливих способів протидії з нею або «відходу» від неї, що стає актуальною проблемою в таких сферах досліджень як психологія.

В деяких сучасних дослідженнях [2; 3; 5] поняття самотності розкривається як явище багатовимірне і складається з чотирьох категорій, а саме, почуття, стан, процес, відношення. Самотність як «почуття» пояснюється неприйняттям себе як особистості, переживанням несхожості на інших, і як наслідок цього, наявністю психологічного бар'єру в спілкуванні з іншими людьми, відсутність довірливих та інтимних стосунків. «Стан» самотності виражається в порушенні гармонії між бажаним і досягнутим рівнем міжособистісного спілкування, що може супроводжуватися почуттям тривожності, нудьги, спустошеності і депресією. Самотність через поняття «процесу» розглядається як поступове руйнування здатності особистості сприймати і реалізувати наявні в суспільстві норми, принципи, цінності в конкретних життєвих ситуаціях, що приводить до втрати нею статусу суб'єкта соціального життя. Самотність як «відношення» – це неможливість прийняття індивідом навколишнього середовища.

Дослідження сучасних науковців [2; 5 та ін.] свідчать про те, що обмеженість соціального поля розвитку особистості призводить до того, що людина стає обмеженою у своїх можливостях виконувати систему соціальних ролей в соціумі. Порушення в ролевій системі взаємовідносин особистості в соціумі призводить до формування нестійкої життєвої позиції, незадоволення в різних сферах життєдіяльності, що сприяє розвитку почуття самотності.