

УДК 159.923.2

Г 17

Андрій ГАЛЯН

ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ОСОБИСТОСТІ ЯК ЧИННИК ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ (ОГЛЯД ДОСЛІДЖЕНЬ З ПРОБЛЕМИ)

У статті проаналізовано дослідження з проблеми залучення психологічного ресурсу до подолання стресових ситуацій. Висвітлено моделі дослідження професійного стресу: стимульна, реакція-відповідь, транзактна, інтегративна. В інтегративній моделі, на відміну від інших, акцентовано увагу не на реакціях організму під час стресу, а на особистісних переживаннях. Вказано, що психологічні ресурси людини, досліджувалися у контексті вивчення її особистісного потенціалу. Однією із специфічних форм його прояву є подолання несприятливих умов розвитку, серед яких і ті, що задані стресогенними чинниками. Визначено, що специфічні вимоги професійної ситуації сприяють або обмежують можливості звернення особистості до психологічних ресурсів опанування стресом. Акцентовано увагу на індивідуальному стилі подолання стресу, якості якого формують базові ресурси поведінки, спрямованої на подолання стресу, серед них і мотиваційне ядро особистості.

Ключові слова: *особистість, особистісний потенціал, психологічний ресурс, стрес, індивідуальний стиль, професійні ситуації.*

Постановка проблеми. Сучасний перебіг подій в Україні зокрема, та у світі загалом, створює ситуації, коли людині досить важко залишатися спокійною, не реагуючи на те, що відбувається довкола неї. Виникають ситуації, які потребують значних особистісних ресурсів, щоб залишатися гармонійною як з собою, так і з навколишніми. З

огляду на це, актуальним стає вивчення можливостей людини (фізичних, фізіологічних, психологічних), її здатності протистояти тим викликам, які переслідують у процесі життєздійснення.

Особливої ваги питання психологічного ресурсу набувають для професій типу «людина – людина», де, окрім соціальних чинників, на людину впливають інтерактивні, комунікативні та перцептивні. Насамперед йдеться про особливості впливу професійної діяльності на стан здоров'я тих фахівців, чия робота тісно пов'язана з інтенсивною та емоційно напруженою взаємодією з людьми. У них найчастіше спостерігаються психічні та фізіологічні реакції на широке коло ситуацій у трудовій діяльності. Ці реакції є проявом такого феномену, як професійний стрес. Так, наприклад, проведені С. Маслач дослідження показали, що у лікарів часто відзначається високий рівень тривожності, а клінічно виражена депресія нерідко навіть більш виражена, ніж у їхніх пацієнтів [цит. за : 19]. Зрозуміло, що це несприятливо відображається на ефективності і якості медичної допомоги, а також на стані здоров'я самих лікарів. Саме тому, питання дослідження психологічного ресурсу у розвиткові стресостійкості має важливе науково-прикладне значення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В останні роки значно зріс інтерес до питань, пов'язаних зі стресом і механізмами формування стресостійкості людини в різних типах професіях, про що свідчать дослідження Ф.Б. Березіна [3], А.Б. Леонової [9] та ін. Є чимало праць, присвячених вивченню цієї проблеми у зв'язку з дослідженням особистості у ситуації важких життєвих умов (Л.І. Анциферова [2], Л.Г. Дика, О.В. Махнач [6] та ін.), психічної регуляції і адаптації людини до стресогенних умов професійної діяльності (Ф.Б. Березін [3], В.О. Бодров [4], Л.Г. Дика [5] та ін.), саморегуляції психічного стану (О.О. Конопкін [8], В.І. Моросанова [12], О.К. Осницький [14] та ін.).

Особлива увага у дослідженнях стресу і стресостійкості зосереджена на питаннях актуалізації психологічних ресурсів особистості. Вони досліджуються зазвичай у контексті вивчення особистісного потенціалу. Так Д.О. Леонт'єв вводить поняття «особистісний потенціал» (ОП) як психологічний аналог поняття життєвого стрижня

особистості [10]. Феноменологію, яка відображатиме ефекти ОП або його недостатності, в різних підходах у психології позначали такими поняттями, як «воля», «сила Ego», «внутрішня опора», «локус контролю», «орієнтація на дію» тощо. Найвдаліше, йому відповідає поняття «життестійкість», введене С. Мадді як операціональний аналог «бути мужнім», за П. Тілліхом [18]. Однією із специфічних форм прояву ОП є подолання особистістю несприятливих умов її розвитку, у тому числі заданих стресогенними чинниками. А.Г. Маклаковим адаптаційні можливості людини оцінюються через сформованість «особистісного адаптаційного потенціалу», рівень розвитку психологічних характеристик, найзначущіших для регуляції психічної діяльності і процесу адаптації.

З огляду на актуальність досліджуваної проблеми, її важливість для розв'язання низки проблем особистісного та професійного спрямування, виникає необхідність аналізу досліджень психологічного ресурсу особистості як чинника подолання стресу, що і є *метою* статті.

У психології зазвичай досліджується якась одна зі складових стресу: стресові фактори, що його спричиняють (М. Frankenhaeuser, R.A. Anderson та ін.), різноманітні стресові реакції, що виникають у відповідь на стресор (H.G. Wolff, A. Kagan, L. Levi та ін.). Багато досліджень стосується вивчення психологічного стресу, де окремо розглядаються когнітивні механізми (Ф.Б. Березін [3], R.S. Lazarus, S. Folkman та ін.), емоційні та соціально-психологічні аспекти (Л.А. Китаєв-Смик, J.E. McGrath, D. Mechanic та ін.), що впливають на сприйняття, виникнення і перебіг стресових реакцій. Можна виокремити і дослідження особистісних особливостей суб'єкта, його фізіологічних характеристик у цьому процесі (Л.І. Анциферова [2], Н.В. Гришина, С.К. Нартова-Бочавер, R. Lazarus і S. Folkman, A. Billings, R. Moos та ін.) тощо. Досліджувалися і фізіологічні, нейрогуморальні, когнітивні, поведінкові механізми регуляції психологічного стресу (О.О. Конопкін [8], Л.Г. Дика [5], В.І. Моросанова [12] та ін.). Проте власне психологічні, соціально-психологічні ресурси людини, потребують глибших досліджень.

Професійний стрес досліджується за трьома чинними моделями: *стимульною* (R.A. Anderson, R. Mansfield, M. Shinn та ін.), *реакції-*

відповіді (H.G. Wolff, H. Selye, L. Levi та ін.) і *трансактною* (Ф.Б. Березін [3], J.W. Mason та ін.). На наш погляд, кожна з них, визнаючи наявність таких компонентів, як подія-стресор, сприйняття і фізіологічна реакція, надає особливого значення ролі лише одній з цих складових, тоді як для повного розуміння феномену стресу важливий комплексний підхід.

У межах трансактних моделей досліджуються ресурси особистості (С.Д. Holahan, Р.Н. Моос, R.S. Lazarus та ін.), що відкриває перспективи для розгляду можливостей її адаптації або подолання стресу, зокрема і професійного (В.А. Бодров [4], М.Д. Smith, Р. Carayon [22]), Однак ці теоретичні підходи також не відображають системного бачення ролі індивідуально-психологічних ресурсів у подоланні стресу.

Цікавою, на наш погляд, є *інтегративна модель стресу* [21]. У ній групою дослідників узагальнені стрес-фактори (зовнішні і внутрішні), процеси когнітивної оцінки вимог ситуації і можливості опанування нею, широкий спектр індивідуальних психологічних ресурсів, поведінкова, психологічна та фізіологічна складова стресової реакції, стратегії опанування. Виявлено, що в цій моделі важлива роль належить невідповідності між вимогами, що ставляться до людини, та її невмінням скористатися власними ресурсами для опанування стресу. Запропонована модель є найповнішою. Вона має важливе теоретичне і практичне значення у вивченні стресу, який переживає не організм, а особистість.

Низка зарубіжних та вітчизняних досліджень [11; 14; 16; 21; 22] спрямована на зіставлення індивідуальних ресурсів, необхідних для подолання стресу, і стратегій, які можуть цими ресурсами забезпечуватися. До індивідуальних психологічних ресурсів належать ті, які дають змогу особистості впоратися зі стресовою ситуацією і знизити її негативний вплив, а саме: впевненість у собі, прийняття себе та інших, фізичне здоров'я і витривалість, навички розв'язання проблем і структурування, соціальна підтримка, навички контролю стресу і напруги, фінансові можливості тощо.

М.Д. Smith, розробляючи модель професійного стресу, визначає останній з урахуванням професійної ситуації, різноманітних організаційних факторів, а також особистісних характеристик суб'єкта

діяльності [22]. Останні він розглядає як психологічні ресурси, що дають змогу подолати стресори професійного життя. Йдеться про впевненість у собі, фізичне здоров'я і витривалість, навички подолання проблем, соціальна підтримка, локус контролю тощо.

Дослідники професійного стресу [15] виокремили особливості професійних ситуацій для учителів та менеджерів, визначили основні вимоги до представників цих професій і ресурсів суб'єкта праці. Зокрема з'ясовано, що специфічні вимоги професійної ситуації, які ставляться до людини, сприяють або обмежують можливості її звернення до психологічних ресурсів опанування стресом. Більш регламентована, насичена жорсткими інструкціями і правилами виробнича ситуація, властива діяльності вчителя, обмежує пошукову поведінку і ускладнює звернення до соціально-орієнтованих, когнітивних та інструментальних ресурсів. Для вчителів характерне яскраве вираження групи особистісних ресурсів, які не передбачають активного перетворення проблемних ситуацій. Вони радше забезпечують емоційно-орієнтоване опанування, яке більше пов'язане зі зміною ставлення до проблем, що виникають, до прийняття фруструючих ситуацій як невід'ємної частини своєї професійної діяльності.

Ресурси людини утворюють реальний потенціал для успішної адаптації до несприятливих життєвих подій. К. Муздибаєв виокремлює два великі класи ресурсів: особистісні та середовищні. Психологічні ресурси включають навички та здібності індивіда, а середовищні – відображають доступність інструментальної, моральної та емоційної допомоги з боку соціального оточення [13].

А Л.А. Александрова виокремлює власне психологічні характеристики, що підвищують стійкість людини до впливу психотравматичних чинників, що забезпечується механізмами інтрапсихічної адаптації та власне психологічними ресурсами адаптації, які стосуються особистісного, суб'єктного рівня. Серед найбільш згадуваних у дослідженнях рис особистості, відповідальних за успішність подолання нею важких життєвих ситуацій, дослідниця виокремлює: локус контролю особистості, інтернальність-екстернальність, ступінь психологічної зрілості особистості, плани на майбутнє, здатність до переос-

мислення минулого у позитивних термінах, суб'єктивне ймовірнісне прогнозування, розуміння закономірностей поточних процесів [1].

Виокремлення згаданих особливостей як психологічного ресурсу є цілком виправданим. Локус контролю, що виявляється у прийнятті відповідальності і впевненості у своїх можливостях впливати на події, є саме тим чинником, який суттєво впливає на можливість долати життєві труднощі, будучи невід'ємною частиною такої особистісної якості, як витривалість. Підтвердженням цього є позиція В. Франкла, згідно з якою, якщо людина знає «навіщо», то вона може витримати будь-яке «як» [20]. Дж. Крамбо (Crumbaugh) також вказує, що ті особистості, хто мав смисл і мету в житті, більш успішно долають важкі життєві обставини. Наявність у людини усвідомлюваних цілей і смислу життя підвищує стійкість до впливу несприятливих обставин, а «екзистенційний вакуум», навпаки, підвищує вразливість людини, позбавляючи її життя вектора і цінності [цит. за : 20].

Психологічна зрілість, що виражається у зрілому ставленні до свого життя, розумний баланс оцінок минулого, майбутнього і теперішнього, створює умови для успішної інтеграції психотравмальної події. Психологічна зрілість є запорукою розуміння закономірностей процесів, що відбуваються навколо особистості і у ній самій. Тому знання правил поведінки в екстремальних (стресових) ситуаціях є когнітивним ресурсом подолання, заснованим на знаннях людини про механізми й закономірності тих чи інших явищ, а також ймовірності їх виникнення. Самі ці екстремальні явища перестають для особистості бути ірраціональними.

Здатність планувати майбутнє допомагає людині позбутися невизначеності, адже плануючи, вона аналізує ситуацію (у різних її часових проміжках), прогнозує майбутні дії стосовно бажаної мети. Як слушно зауважує Н.В. Тарабріна [17], відсутність бажання планувати своє майбутнє є одним із проявів посттравматичного стресу. А суб'єктивне ймовірнісне прогнозування дає змогу здійснювати випереджальне налаштування функціональних систем на майбутні події. Дж. Келлі стверджував, що психологічні процеси відбуваються на основі того, як особистість антиципує події [7]. Здатність до ймовір-

нісного прогнозування подій і знання закономірностей, що лежать в їх основі, уможлиблює «антиципуюче оволодіння», що значно знижує травмувальний ефект раптових життєвих труднощів.

Отже, виокремленні Л.А. Александровою особистісні фактори можна приймати складовими психологічного ресурсу, здатного забезпечити особистості позитивний результат у стресових ситуаціях.

Досліджуючи адаптацію особистості до нових ситуацій, О.В. Михайленко як особистісні ресурси, задіяні на різних фазах адаптації-реадаптації, виокремлює емоційно-вольові характеристики особистості (емоційна стійкість, емоційна комфортність, сміливість, високий самоконтроль, внутрішній самоконтроль). Авторка вважає, що на кожному етапі актуалізуються додаткові особистісні ресурси. Зокрема, в активний період фази адаптації це якості, що відображають реалістичність ставлення до життя (довірливість, практичність, релаксація, незалежність), в латентний – спрямовані на конструктивне спілкування (товариськість, кмітливість, довірливість, правдивість, уникнення боротьби). Упродовж усього циклу адаптації зберігають стійкість цінності «здоров'я», «щасливого сімейного життя», «впевненості у собі», «охайності» тощо [11]. Підвищення суб'єктивної значущості цих цінностей пояснюється тим, що у складних та стресових ситуаціях збільшується опора на базові людські цінності, відчуття опори сім'ї, власне здоров'я. (У критичних життєвих ситуаціях перед очима людини насамперед проходить усе її життя, пов'язане з близькими і рідними їй людьми).

Значною мірою долаття стресових ситуацій залежить від індивідуального стилю. На це у своєму дослідженні вказує О.Б. Рогозян [16]. Дослідник розглядає його як індивідуально стійку сукупність психологічних засобів, активізованих особистістю для подолання стресових ситуацій, що забезпечують стабільність оптимального рівня психічного напруження, збереження цілісної індивідуальності та автентичності особистості. Ним було з'ясовано, що стійкість особистості до стресу не має жорсткого детермінуючого зв'язку з її нейродинамічними властивостями. Це дало можливість автору зробити висновок про наявність у них сукупності психологічних ресурсів, які

утворюють індивідуальний стиль стресостійкості, що запобігає ймовірності нервово-психічних зривів [16].

Ми погоджуємося з О.Б. Рогозяном у тому, що базовим ресурсом поведінки, спрямованої на подолання стресу, є мотиваційне ядро особистості.

Висновки. Стресогенні ситуації детермінують виникнення різних типів реакцій особистості: від здатності адаптуватися, долати дію стресора до пригнічення психічних функцій, неможливості протистояти обставинам. У зв'язку з цим значний дослідницький інтерес спрямований на вивчення психологічних ресурсів особистості як чинника подолання стресу, оволодіння стресовою ситуацією, особливо в умовах виникнення професійного стресу.

Запропоновані дослідниками моделі реагування особистості на стрес (стимульна, реакція-відповідь, трансактна, інтегративна) відображають конкретно орієнтовані прояви людини, в яких презентовано окремі компоненти її реакцій. Найбільш інформативною є інтегративна модель, у якій акцентовано увагу не на реакціях організму під час стресу, а на особистісних переживаннях. У контексті дослідження психологічних ресурсів такий підхід є доволі актуальним.

Психологічні ресурси особистості, досліджуються на основі вивчення особистісного потенціалу. Однією зі специфічних форм прояву якого є подолання особистістю несприятливих умов її розвитку, зокрема й заданих стресогенними чинниками. Науковцями наголошується на специфічності професійної ситуації представників різних професійних груп, яка сприяє або обмежує можливості звернення до психологічних ресурсів опанування стресом.

Характерною особливістю стресостійкості особистості є наявність певного індивідуального стилю подолання стресу. На формування його якостей впливають базові ресурси поведінки, спрямованої на подолання стресу, серед яких ключова роль належить мотиваційному ядру особистості.

Перспективою дослідження є вивчення особистісних ресурсів під час прийняття рішень в ситуації невизначеності.

Література

1. Александрова Л.А. Психологические ресурсы адаптации личности к условиям повышенного риска природных катастроф : автореф. дисс. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.01 / Л.А. Александрова. – М., 2004. – 24 с.
2. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях : переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – № 1. – С. 3 – 18.
3. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.Б. Березин. – Л. : Наука, 1988. – 270 с.
4. Бодров В.А. Психологический стресс : развитие учения и современное состояние проблемы / В.А. Бодров. – М. : ИП РАН, 1995. – 128 с.
5. Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека / Л.Г. Дикая. – М. : ИП РАН, 2003. – 318 с.
6. Дикая Л.Г. Отношение человека к неблагоприятным событиям и факторы его формирования / Л.Г. Дикая, А.В. Махнач // Психологический журнал. – 1996. – № 3. – С. 137 – 146.
7. Келли Дж. Теория личности (теория личных конструктов) / Дж. Келли. – СПб. : «Речь», 2000. – 249 с.
8. Конопкин О.А. Стилевые особенности саморегуляции деятельности / О. Конопкин, В. Моросанова // Вопросы психологии. – 1989. – № 5. – С. 18 – 28.
9. Леонова А.Б. Комплексная стратегия анализа профессионального стресса : от диагностики к профилактике и коррекции / А.Б. Леонова // Психологический журнал. – 2004. – № 2. – С. 75 – 85.
10. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д.А. Леонтьев. – [2-е, испр. изд.]. – М. : Смысл, 2003. – 487 с.
11. Михайленко О.В. Личностные ресурсы как фактор адаптации-реадаптации моряков рыбопромыслового флота к измененным условиям жизнедеятельности : автореф. дисс. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.03 / О.В. Михайленко. – Хабаровск, 2007. – 22 с.
12. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции / В.И. Моросанова. – М. : «Наука», 2001. – 192 с.
13. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями / К. Муздыбаев // Журнал социологии и социальной антропологии. – 1998. – Т. 1. – № 2. – С. 100 – 111.
14. Осницкий А.Н. Саморегуляция активности субъекта в ситуации потери работы / А.Н. Осницкий, Т.С. Чуйкова // Вопросы психологии. – 1999. – № 1. – С. 92 – 104.
15. Постылякова Ю.В. Индивидуальные различия в ресурсах совладания со стрессом / Ю.В. Постылякова // Проблемы системогенеза учебной и профессиональной деятельности. – Ярославль : Изд-во «Аверс Пресс», 2003. – С. 275 – 277.
16. Рогозян А.Б. Типология индивидуальных стилей преодоления стресса при различных уровнях нервно-психической устойчивости личности / А.Б. Рогозян // Философия и психология активности личности : материалы V Всерос. науч.-практ. конф. – Краснодар : КубГУ, 2012. – С. 118 – 121.

17. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н.В. Тарабрина. – СПб. : Питер, 2001. – 272 с.
18. Тиллих П. Мужество быть / П. Тиллих ; [пер. с англ. Т.И. Вевьюрко] // Избранное : Теология культуры. – М. : Юрист, 1994. – С. 7 – 131.
19. Фетискин Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – М. : Институт психотерапии, 2002. – С. 360 – 362.
20. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М. : Прогресс, 1990. – 372 с.
21. Matheny K.B. Stress coping : A qualitative and quantitative synthesis with implications for treatment / K.B. Matheny, D.W. Aycock, J.L. Pugh, W.L. Curlette, K.A.S. Cannella // The Counseling Psychologist. – 1986. – Vol. 14, (4). – P. 499 – 549.
22. Smith M.J. Work organization, stress and cumulative trauma disorders / M.J. Smith, P. Carayon // Beyond Biomechanics : Psychosocial Aspects of Cumulative Trauma Disorders / S. Moon, S. Sauter (Eds.). – London : Taylor & Francis, 1996. – P. 23 – 42.

Галян Андрей. Психологический ресурс личности как фактор преодоления стресса (обзор исследований по проблеме). В статье проанализированы исследования по проблеме приобщения психологического ресурса к преодолению стрессовых ситуаций. Раскрыты модели исследования профессионального стресса: стимульная, реакция-ответ, трансактная, интегративная. В интегративной модели, в отличие от других, акцентировано внимание не на реакциях организма во время стресса, а на личностных переживаниях. Указано, что психологические ресурсы человека исследовались в контексте изучения его личностного потенциала. Одной из специфических форм его проявления есть преодоление неблагоприятных условий развития, среди которых и те, которые заданы стрессогенными факторами. Определено, что специфические требования профессиональной ситуации способствуют или ограничивают возможности обращения личности к психологическим ресурсам овладения стрессом. Акцентировано внимание на индивидуальном стиле преодоления стресса, качества которого формируют базовые ресурсы поведения, направленного на преодоление стресса, среди которых и мотивационное ядро личности.

Ключевые слова: личность, личностный потенциал, психологический ресурс, стресс, индивидуальный стиль, профессиональные ситуации.

Halyan Andriy. Psychological Resource of a Personality as a Factor of Overcoming Stress (Review of the Research Works on the Problem). The paper analyzes research works on the problem of using one's psychological resource to overcome stressful situations. The models of professional stress investigation such as: stimulus model, reaction-response, transactional and integrative models are pointed out. In the integrative model, unlike the others, the attention is focused not on the reactions of an organism during the stress, but on the personal experiences. Person's psychological resources are proved to be investigated in the context of the study of her personal potential. One of the specific forms of its manifestation is overcoming unfavourable development conditions, including those caused by stress factors. The specific requirements of a professional situation are determined to promote or restrict person's ability to appeal to the psychological resources of overcoming stress.

The attention is focused on the individual style of coping with stress, which qualities form basic resources of behaviour, aimed at overcoming stress, including person's motivational core.

Key words: personality, personal potential, psychological resource, stress, individual style, professional situations.