

26. *Пряжников Н. С.* Профессиональное и личностное самоопределение / Н. С. Пряжников. – Москва–Воронеж : Изд-во Ин-та практ. психологии, 1996. – 256 с.
27. *Осьодло В. І.* Самоорганізація власного життя особистості на шляху самореалізації / В. І. Осьодло // Вісник Київського міжнародного університету. Серія: Педагогічні науки, психологічні науки. Вип. 5. – К. : КиМУ, 2004. – С. 116–123.
28. *Осьодло В. І.* Суб'єктна активність особистості як психологічна проблема / В. І. Осьодло // Наукові записки Харківського університету повітряних сил. Серія: Соціальна філософія, психологія. – Х., 2007. – Вип. 2 (28). – С. 170–182.
29. *Осьодло В. І.* Психологічні умови професійного самовизначення майбутніх офіцерів / В. І. Осьодло // Наукові записки Харківського університету повітряних сил. Серія: Соціальна філософія, психологія. – Х., 2006. – Вип. 1 (25). – С. 154–159.

© **Осьодло В. І.**

## **СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ПОЛІТИЧНОГО ПСИХОЛОГА ЯК ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВА ОСОБИСТІСНА ХАРАКТЕРИСТИКА**

***В. Л. Паньковець, м. Київ***

Представлено теоретичний аналіз проблеми стресостійкості політичного психолога, що є професійно важливою його особистісною характеристикою. Наголошується на необхідності врахування цього феномена під час підготовки майбутніх політичних психологів у ВНЗ.

*Ключові слова:* стрес, стресостійкість, політичний психолог, підготовка до навчання у виші, ірраціональність мислення, толерантність до невизначеності.

Представлен теоретический анализ проблемы стрессоустойчивости политического психолога, являющейся профессионально важной его личностной характеристикой. Подчеркивается необходимость учета этого феномена во время подготовки будущих политических психологов в вузе.

*Ключевые слова:* стресс, стрессоустойчивость, политический психолог, подготовка к обучению в вузе, иррациональность мышления, толерантность к неопределенности.

This article presents theoretical analysis of the problem of political psychologist's stress tolerance as a professionally important personal characteristic. It also indicates the need to consider this phenomenon when teaching future political psychologists while studying at university.

*Key words:* stress, stress tolerance, a political psychologist, teaching in high school, Irrational Beliefs, Tolerance for ambiguity.

*Проблема.* Ось уже 20 років Україна будує власну незалежну державу і політику. За цей час, швидко пройшовши етапи самостійного становлення політичної сфери, ми виробили власне обличчя політики. Можна сказати, що в деякій мірі екстремальна політична соціалізація залишила свої сліди в суспільній свідомості. Поряд з політикою розвивалася і вітчизняна політична психологія. На основі засвоєння й апробації світового досвіду було започатковано формування нової генерації політичних психологів. Звичайно, перебуваючи на етапі становлення, ми переживаємо наразі певні труднощі, пов'язані з виробленням основних підходів як до розуміння професії політичного психолога, так і до вироблення методології підготовки таких спеціалістів.

*Мета статті:* провести теоретичний аналіз напрацювань, що стосуються проблеми стресостійкості політичного психолога; розглянути стресостійкість як професійно важливу особистісну характеристику майбутнього фахівця-психолога, яку слід формувати ще під час його навчання у ВНЗ.

Що являє собою сучасна база системи організації підготовки політичних психологів в Україні? Розгляньмо для прикладу рівневу структуру такої системи, запропоновану Н. В. Чепелевою (рис. 1). Дослідниця чітко розрізняє три рівні підготовки майбутнього фахівця-психолога: 1) світоглядний; 2) професійний; 3) особистісний. *Світоглядний* рівень охоплює систему норм, правил і зразків поведінки психолога та його цінностей, що ґрунтується на професійному психологічному етикеті. *Професійний* рівень складає система знань, технологій практичної діяльності, які відповідають вимогам сучасної науки. Під *особистісним* рівнем розуміють систему рис, що має базуватися на гуманістичному спрямуванні і діалогічності як центральному компоненті придатності до професії психолога [1].

Говорячи про підготовку саме політичного психолога, наведемо погляди О. Б. Шестопаля щодо особливостей цієї професії. Дослідниця виокремлює *дві лінії діяльності політичного психолога*. *Перша* пов'язана із психологією. Це, зокрема, такі види діяльності, як коучинг (тренінги), консультування, ведення політичного лідера, іміджмейкерство (створення потрібного образу політика), у тому числі і психотерапевтичне консультування, психокорекція небажаних акцентуацій (проявів особистісних характеристик). *Друга* лінія діяльності психолога в політиці стосується аналізу політичних настроїв населення, що вже

ближче до соціології. Відповідними завданнями цієї лінії є: а) корекція таких проєктів під кутом зору їхньої психологічної грамотності (слідкувати за тим, щоб у проєкти не закладалися нереалістичні очікування, помилкові уявлення про причинно-наслідкові зв'язки в людській поведінці); б) психологізація самого процесу прийняття рішень [2].



Рис. 1. Рівнева структура підготовки практичних психологів (за Н. В. Чепелєвою [1])

Найбільш відповідальним і складним завданням політичного психолога є прогнозування можливості масових агресивних дій і пошук шляхів запобігання таким проявам. Крім теоретичних знань і практичних навичок, професійному політичному психологові потрібен досвід роботи в політичних структурах, певний рівень особистісної зрілості, компетентність у поставлених питаннях, аналітичний склад розуму, витривалість і стійкість до неймовірних навантажень, зокрема ненормованого робочого графіку (особливо в період передвиборної кампанії).

Важливим моментом при цьому є з'ясування *специфіки* роботи політичного психолога у сфері практичної політики. Його робота відрізняється від роботи інших психологів перш за все тим, що політичне рішення має бути підготовлено в ситуації цейтноту, а часу й можливостей на проведення стандартних досліджень бракує. До того ж і вимоги конфіденційності ускладнюють публікацію результатів і зіставлення результатів досліджень різних фахівців. Отже, психолог змушений проводити фаховий аналіз, маючи у своєму розпорядженні неповну інформацію [2]. Саме такі характеристики портрету політичного психолога, як *робота в умовах обмеження часу, можливостей і неповної інформації* свідчать про високу стресогенність цієї професії.

На основі аналізу літератури (М. Ф. Головатий, А. О. Деркач, Д. В. Ольшанський, О. Б. Шестопап та ін. [2–5]), а також спостережен-

ня за особливостями політичної діяльності вважаємо за доцільне виділити *стресостійкість* як одну з базових особистісних характеристик успішного політичного психолога, що має велике значення для його професійного становлення і зростання. Феноменові *стресостійкості* сучасна психологія приділяє особливу увагу. А проте у більшості досліджень (Дж. Брайт, Дж. Грінберг, Р. Карасек, Р. Лазарус, Маслач та ін. [6–11]) акцент робиться на вивченні цієї якості у представників “екстремального типу професій” (пожежники, військові, міліція тощо). П. Б. Зільберман трактує стресостійкість як інтегративну властивість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, волевих, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності індивідуума, що забезпечує оптимальне успішне досягнення мети діяльності в складних емоційних обставинах. Поняття стресостійкості (як якість, рису, властивість) розглядають здебільшого з функціональних позицій – як характеристику, що впливає на продуктивність (або успішність) діяльності [12].

Крім функціональної особливості стресостійкості, не слід забувати і про когнітивну її складову. Для цього варто проаналізувати феноменологію стресу як явища, що має психологічну (когнітивну) природу.

Важливою під кутом зору аналізу феномена стресу [7; 9; 13] була поява поряд із фізіологічною *психологічної (когнітивної) моделі стресу*, яку запропонував американський дослідник Р. Лазарус [10]. Він вважав, що у сприйманні і відображенні у свідомості складної ситуації велика роль належить активності суб’єкта. На його думку, між стресором і реакцією на нього існують проміжні елементи психологічного походження. Вони виникають унаслідок індивідуального сприймання складної ситуації. Як результат формується “оцінка загрози”. Це оцінювання можливих негативних наслідків ситуації, яка впливає на індивіда. Саме вона запускає індивідуальні адаптивні механізми, направлені на подолання цієї загрози (рис. 2).

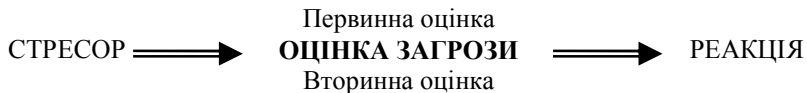


Рис. 2. Психологічна модель стресу за Р. Лазарусом [10]

Оригінальність моделі Лазаруса полягала в тому, що він розглядав стресову реакцію як результат наявності відмінностей між вимогами, що висуває середовище, і ресурсами, якими володіє індивід. Вирішальну роль у цих процесах дослідник відводив пізнавальним

процесам [11; 14]. Організм людини, згідно з цією теорією, завжди очікує змін і постійно оцінює довкілля. Уся сукупність цих процесів дістала назву *первинної оцінки*. *Вторинну оцінку* Лазарус тлумачив як сукупність процесів оцінювання внутрішніх ресурсів, які можна використати для вирішення проблеми [7; 10]. У випадку досягнення рівноваги між оцінкою вимог середовища і оцінкою внутрішніх ресурсів ситуація набуває позитивного значення для індивіда. Такий стан називають *еустресом*. Коли ж ситуацію оцінено як загрозливу, небезпечно, то це стан *дистресу* [13; 15].

З когнітивної моделі стресу Р. Лазаруса випливає, що в основі розвитку цього явища лежать когнітивні процеси, а саме оцінювання як вимог зовнішнього середовища, так і власних ресурсів.

Виходить, що:

1) певна складна ситуація для однієї людини може бути стресовою, а для іншої – ні. Це залежить від того, якою мірою людина оцінює цю ситуацію як загрозливу;

2) одна і та ж людина ту ж саму ситуацію в певні періоди часу може сприймати як стресову, а в інших випадках ця ситуація не викликати в неї дискомфорту. Це пов'язано із змінами як у фізіологічному стані, так і в психологічному статусі індивіда.

Отже, *стрес є процесом*, а не статичним явищем. І його виникнення залежить як від мінливого зовнішнього середовища, так і від індивідуально-психологічних особливостей [7]. Згідно із цим підходом *стрес розглядається як специфічна форма порушення психічної і психофізіологічної адаптації, зумовлена індивідуальними та особистісними характеристиками* [16].

Логічним продовженням ідеї важливості аналізу когнітивних процесів у дослідженні проблем, пов'язаних із стресом, стала когнітивна теорія особистості А. Елліса: *головною здатністю всіх живих істот є перероблення інформації, яка надходить із довкілля*. Згідно із цією теорією існує послідовність у переробці інформації (рис. 3).



**A** (Activating – активізація) – стимул, що активує; **B** (Beliefs – переконання) – думки про подію, її розуміння; **C** (Consequence – наслідки) – емоційні, поведінкові реакції (див. [17])

### Рис. 3. Когнітивна схема А. Елліса

На основі когнітивної теорії постала теорія “ірраціонального мислення” як особистісної особливості, що провокує виникнення стресу. На думку Елліса, в основі проблем особистості лежать когнітивні помилки – неадекватність у сприйманні реальності (див. рис. 3,

пункт В), які провокують негативні емоційні реакції. Існує кілька типових варіантів когнітивних помилок, які можна об'єднати в поняття ірраціональності. *Ірраціональність* являє собою неадекватне бачення реальності, що заважає адекватній адаптації до життєвих умов. *Ірраціональність* – це невідповідність думки про реальність справжній (об'єктивній) реальності. Для означення *когнітивних помилок* використовують термін *настановлення* (тенденція до певної інтерпретації сприйнятих подій, яка може призвести до стресового стану і негативно позначається на якості життя).

Саме *іраціональне настановлення* вважають основною причиною розвитку стресу. В основі всіх настановлень лежать психологічні механізми, які забезпечують найбільш раціональне пізнання довкілля. Будь-яке настановлення у вигляді континууму має два полюси – раціональність та ірраціональність. Співвідношення раціонального та ірраціонального в настановленнях людини залежить від біологічних (генетичних) даних та умов соціального середовища, в яких відбувається соціалізація.

*Ірраціональні настановлення* являють собою жорсткі когнітивно-емоційні зв'язки. Згідно з А. Еллісом, це приписи, вимоги, накази, що мають абсолютний характер. Через це вони конфліктують із реальністю і призводять до дезадаптації і негативних емоційних станів.

Урешті-решт, із базисних правил, формул, алгоритмів, за допомогою яких пізнавалася від народження реальність, складається індивідуальна матриця значень і символів. Вона й орієнтує вже дорослу людину в реальному світі. Елліс розробив схему основних *іраціональних настановлень* і розкрив їхні основні прояви (див. [11]). Дослідник виділив п'ять базових типів “іраціонального мислення”:

1) катастрофізація подій, що відбуваються: це сильне перебільшення значимості негативних подій життя. Усі негативні події – дріб'язкові чи більш серйозні – інтерпретуються особою як жахливі і такі, що не можна пережити;

2) надмірні вимоги до себе: ідеться про неадекватно завищені вимоги щодо себе, свої обов'язки перед кимось або чимось;

3) надмірна вимогливість до інших – наявність неадекватно завищених вимог щодо оточення, довкілля в цілому;

4) фрустраційна нетолерантність – неспроможність витримати вплив складних, таких, що викликають фрустрацію, подій. Часто цей показник інтерпретують як рівень стресостійкості;

5) стереотипність (шаблонність) в оцінюванні себе – прояви “шаблонності”, стереотипності у сприйнятті себе. Характерним є оцінювання не окремих рис або вчинків, а особистості в цілому [11].

Ще одним психологічним феноменом, що пов'язаний із стресостійкістю особистості і дає їй можливість успішно функціонувати в непередбачуваному просторі сучасного світу, є *толерантність до невизначеності*. Автор теорії С. Баднер розглядає цей феномен як тенденцію до сприймання невизначених ситуацій як бажаних. Під невизначеністю слід розуміти ситуації, які індивід сприймає, але не може категоризувати через брак інформації (або хоч якихось підказок) [18].

М. С. Міріманова толерантність до невизначеності (внутрішню, на протизагу зовнішню) визначає як *здатність індивіда зберігати рівновагу в різних несподіваних ситуаціях*: у конфліктах, у разі невизначеності, ризику, стресу – та приймати рішення і діяти в цих умовах, навіть якщо невідомі всі факти і можливі наслідки [19].

А. І. Гусев на основі аналізу значної кількості джерел з проблеми толерантності до невизначеності [16; 18–22] виділив такі характеристики осіб, яким притаманна висока толерантність до невизначеності:

- пошук ситуації невизначеності;
- почуття комфорту в момент перебування в ситуації невизначеності;
- сприймання невизначених ситуацій як бажаних;
- здатність розмірковувати над проблемою, навіть якщо невідомі всі факти і можливі наслідки прийнятого рішення;
- здатність приймати конфлікт і напругу, які виникають у ситуації подвійності;
- здатність протистояти непов'язаності і суперечливості інформації;
- здатність приймати невідоме;
- здатність витримувати напругу кризових, проблемних ситуацій;
- сприймання нових, незнайомих, ризикованих ситуацій як стимулу;
- готовність пристосовуватися до очевидно неоднозначної ситуації або ідеї [23].

На думку Гусева, інтолерантна до невизначеності особистість теж вирізняється певними рисами, серед яких:

- сприймання невизначених ситуацій як джерела загрози;
- схильність приймати рішення по типу “чорне – біле”;
- поспішність у прийнятті рішень, ігнорування реального стану справ;
- прагнення до очевидного і безумовного прийняття або відторгнення у відносинах з іншими людьми;

- нездатність мислити категоріями ймовірностей і прагнення уникати неясного і неконкретного;
- схильність непокоїтися і замикатися в собі через неясні ситуації;
- потреба в категоризації;
- нездатність допустити наявність позитивних і негативних характеристик в одному і тому ж об'єкті;
- дихотомічність сприймання;
- несприйнятливості до мінливих і суперечливих стимулів;
- пошук безпеки і уникнення невизначеності;
- віддання переваги знайомому перед незнайомим, відторгнення всього незвичного [20; 22–25].

Також Гусев наводить як приклад дослідження De Roma, Martin, Kessler (2003), які зауважують, що толерантність до невизначеності "...може бути важливою змінною в навчанні, оскільки орієнтування студентів у неструктурованих елементах навчального курсу не тільки сприяє розвитку критичного мислення, а й привчає їх до складності навколишнього світу" (див. [20, с. 97]).

*Висновок.* Розглянувши основні характеристики стресостійкості з позицій когнітивного підходу, можемо стверджувати, що підготовка майбутнього політичного психолога має здійснюватися не тільки в теоретичному і практичному планах, а й в аспекті особистісної підготовки. Для ефективної підготовки фахівця слід подбати про розвиток його стресостійкості як особистісної характеристики, що, безперечно, впливатиме в майбутньому на рівень його професіоналізму.

Наступним етапом нашої роботи має стати перевірка висловлених тут припущень шляхом проведення експериментальних досліджень.

### *Література*

1. Основи практичної психології : підручник / В. Панюк, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін. – К. : Либідь, 1999. – 536 с.
2. *Шестопап Е. Б.* Политическая психология : учебник / Е. Б. Шестопап. – М. : ИНФРА-М, 2002. – 448 с.
3. *Головатий М. Ф.* Політична психологія / М. Ф. Головатий. – К. : Центр учбової літератури, 2009. – 400 с.
4. Политическая психология : учеб. пособ. для вузов / под общ. ред. А. А. Деркача, В. И. Жукова, Л. Г. Лаптева. – М. : Академия, 2006. – 452 с.
5. *Ольшанский Д. В.* Основы политической психологии / Д. В. Ольшанский. – Екатеринбург : Деловая книга, 2001. – 496 с.
6. *Брайт Дж.* Стресс : Теории, исследования, мифы / Дж. Брайт, Ф. Джонс. – СПб. : Евроризк, 2003. – 352 с.



7. Бодров В. А. Информационный стресс / В. А. Бодров. – М. : ПЕР СЭ, 2000. – 352 с.
8. Гремлинг С. Практикум по управлению стрессом / С. Гремлинг, С. Ауэрбах. – СПб. : Питер, 2002. – 240 с
9. Гринберг Дж. Управление стрессом / Дж. Гринберг. – СПб. : Питер, 2002. – 496 с.
10. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс / Р. Лазарус ; под ред. Л. Леви. – Ленинград : Медицина, 1970. – С. 178–209.
11. Каменюкин А. Г. Антистресс-тренинг / А. Г. Каменюкин, Д. В. Ковпак. – СПб. : Питер, 2004. – 192 с.
12. Абабков В. А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В. А. Абабков, М. Перре. – СПб. : Речь, 2004. – 166 с.
13. Клиническая психология / под ред М. Перре, У. Бауманна. – СПб. : Питер, 2002. – 312 с.
14. Жариков Е. С. Психологические средства стрессоустойчивости // Психология состояний : хрестоматия / под ред. А. В. Прохорова. – М. : ПЕР СЭ; СПб. : Речь, 2004. – 608 с.
15. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М. : Прогрес, 1979. – 124 с.
16. Леонова А. Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса / А. Б. Леонова // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. – 2000. – № 3. – С. 4–19.
17. Элкин А. Стресс для “чайников” : пер. с англ. / Ален Элкин. – М. : Вильямс, 2005. – 320 с.
18. Дуднік О. А. До проблеми толерантності до невизначеності / О. А. Дуднік // Наука і освіта. – 2005. – № 5-6. – С. 54–58.
19. Мириманова М. С. Воспитание толерантности через социокультурное взаимодействие / М. С. Мириманова, А. С. Обухов // Развитие исследовательской деятельности учащихся : метод. сб. – М., 2001. – С. 88–98.
20. Носенко Е. Толерантність до невизначеності як системоутворювальний особистісний чинник творчої обдарованності / Е. Носенко, М. Шаповал // Психологія суспільства. – 2002. – № 1. – С. 97.
21. Шалаев Н. В. Адаптация методики исследования толерантности к неопределенности (кросс-культурное исследование) : диплом. работа (на правах рукописи) / Н. В. Шалаев ; Моск. гос. ун-т им. М. В. Ломоносова, отд. клин. психологии. – М., 2004.
22. Ray J. J. Are psychologists intolerant of ambiguity? [Електронний ресурс] / J. J. Ray; University of N.S.W., Australia. – Режим доступу : <http://jonjayray.batacave.net/authhtol.html>.
23. Гусев А. И. Толерантность к неопределенности: проблематика исследований / А. И. Гусев // Практична психологія та соціальна робота. – 2007. – № 8 – С. 75–80.
24. Луковицкая Е. Г. Социально психологическое значение толерантности к неопределенности : автореферат дис. на соискание науч. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.05. / Е. Г. Луковицкая. – СПб., 1998 – 18 с.

25. Лушин П. В. Учимся фасилитировать : метод. пособ. для учит. школ, студ. пед. спец., преподавателей / П. В. Лушин, З. А. Ржевская, Е. Г. Данникова, Н. А. Колтко, О. А. Миненко. – Кировоград, 2003. – 52 с.
26. *Bochner S. Defining intolerance of ambiguity / S. Bochner // The psychological record. – 1965. – № 15. – P. 393–400.*

© Паньковець В. Л.

## КОНСТРУИРОВАНИЕ ОБРАЗА СОЦИАЛЬНОГО ПРОЕКТА

*А. Н. Плющ, г. Киев*

Привертається увага до того, що поняття “образ” може використовуватися у значенні способу, етапу, результату процесу сприймання інформації, що має на увазі внесення коректив в існуючу модель світу. Образ соціального проекту розглядається як когнітивна модель, яка конструюється в кількох вимірах соціального дискурсу: індивідуальному, соціальному, ментальному. Стверджується, що успішність конструювання політичними суб’єктами соціального проекту обумовлена якістю запропонованої моделі майбутнього устрою суспільства, практикою реалізації цього проекту, поліпшенням життя індивідуальних суб’єктів.

*Ключові слова:* політичний суб’єкт, соціальний проект, образ, цілісність, позиціонування, соціальний дискурс.

Обращается внимание на то, что понятие “образ” может использоваться в значении способа, этапа, результата процесса восприятия информации, который подразумевает внесение корректив в существующую модель мира. Образ социального проекта рассматривается как когнитивная модель, конструируемая в нескольких измерениях социального дискурса: индивидуальном, социальном, ментальном. Утверждается, что успешность конструирования политическими субъектами социального проекта обусловлена качеством предложенной концептуальной модели будущего устройства общества, практикой реализации этого проекта, улучшением жизни индивидуальных субъектов.

*Ключевые слова:* политический субъект, социальный проект, образ, целостность, позиционирование, социальный дискурс.

The concept of “image” can be defined as a fashion, stage, result of the perception of information, which implies adjustments in the existing model of the world. In this paper image of the social project is considered as a cognitive model constructed of multiple dimensions of social discourse: individual, social, and mental. It is stated that successful construction of social project by political actors is due to the quality of the conceptual model of the future structure of society, project implementation, and improving the lives of individual subjects.