

that some indicators have not positive, as expected, but negative correlation is, probably, indicates occupational strain and burnout and requires deeper investigation and shows a need for psychological help for the surveyed professional group.

*Keyword:* professional activities; professional self-fulfilment; attributes of self-fulfilment; self-actualization.

**Бохонкова Ю.О.**

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ АДАПТАЦІЙНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ ПІД ВПЛИВОМ САМООЦІНКИ**

**Бохонкова Ю.О. Психологічні особливості прояву адаптаційних ресурсів особистості під впливом самооцінки.** У статті наведено особливості прояву стресових переживань особистості на психологічному рівні: аналізуються характерні перебудови в мотиваційній структурі діяльності, роль емоційних регулювальників поведінки, стійкість різних когнітивних функцій, що забезпечують ефективність переробки інформації, індивідуальні прийоми компенсації і подолання труднощів. Увагу приділено теоретичному аналізу проблеми впливу самооцінки особистості на її адаптацію до стресової ситуації. З'ясовано адаптаційні ресурси особистості у стресовій ситуації. Наведено аналіз поняття «адаптаційний потенціал особистості», обговорено зміст даного феномену.

*Ключові слова:* поведінка, життєстійкість особистості, стресова ситуація, душевне (психічне) здоров'я, стратегії поведінки, ресурси особистості, стресовий поріг, адаптація, адаптаційний потенціал.

**Бохонкова Ю. А. Психологические особенности проявления адаптационных ресурсов личности под влиянием самооценки.** В статье приведены особенности проявления стрессовых переживаний личности на психологическом уровне: анализируются характерные перестройки в мотивационной структуре деятельности, роль эмоциональных регуляторов поведения, устойчивость различных когнитивных функций, обеспечивающих эффективность переработки информации, индивидуальные приемы компенсации и преодоления трудностей. Внимание уделено теоретическому анализу проблемы влияния самооценки личности на ее адаптацию к стрессовой ситуации. Выяснено адаптационные ресурсы личности в стрессовой ситуации. Приведен анализ понятия «адаптационный потенциал личности», обговорено содержание данного феномена.

*Ключевые слова:* поведение, жизнестойкость личности, стрессовая ситуация, душевное (психическое) здоровье, стратегии поведения, ресурсы личности, стрессовый порог, адаптация, адаптационный потенциал.

**Постановка загальної проблеми.** Кожну людину переслідують різноманітні небезпеки – забруднення довкілля, зміни клімату, перенаселення, урбанізація, тероризм, психологічне перевантаження у зв'язку з підвищенням вимог до життя та зростанням його темпу тощо. В Україні ця проблема зумовлена нестабільністю соціально-економічних, політичних, соціально-психологічних процесів, які негативно позначаються на психічній стабільності громадян, їх готовності до подолання важких та несподіваних ситуацій. Ефективне розв'язання криз пов'язане зі здатністю суб'єктів соціуму зберігати професійну і психічну рівновагу в складних та нестандартних умовах. На думку психологів, відчувачи стрес, людина починає швидше пристосовуватися до навколишньої ситуації, знаходить вірне рішення. Тим самим у них поліпшується концентрація уваги, з'являється настрій для подолання стресової

ситуації і досягнення мети. Однак, бувають такі ситуації, стресовий поріг яких перевищує можливості людського організму впоратися з ним. Самооцінка – оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей. Входячи до ядра особистості, вона – важливий регулятор поведінки. Від неї залежать взаємини людини з оточуючими, її критичність, вимогливість до себе, відношення до успіхів і невдач. Тим самим вона впливає на ефективність діяльності й подальший розвиток особистості. Особливо це стосується періоду, коли формується особистість. Саме в цей період самооцінка є джерелом багаточисельних проблем, пов'язаних із гострими переживаннями, наслідками яких дуже часто є стреси та фрустраційні стани.

**Аналіз існуючих досліджень та публікацій.** Передумовою створення й поширення концепції стресу можна вважати визначення та загострення в другій половині ХХ сторіччя актуальності проблеми захисту людини від несприятливих факторів середовища. Складність цієї проблеми вимагає, щоб її розробка велася в багатьох напрямках і різними методами. Серед психологів, які займалися проблемами адаптації людини до стресових ситуацій, слід назвати С. Хола, Л. С. Виготського, М. Кле. Крім цього, слід зазначити роботи таких дослідників, як А. Г. Ковальов, Ф. В. Константинов, В. А. Крутецький, Р. Міллер, В. М. Мясішев, Б. Д. Паригін, В. І. Слободчиков, Д. М. Узнадзе, П. М. Федосеев, Г. П. Францев тощо.

Дослідників все більше цікавлять особливості прояву стресових переживань на психологічному рівні: аналізуються характерні перебудови в мотиваційній структурі діяльності, роль емоційних регулювальників поведінки, стійкість різних когнітивних функцій, що забезпечують ефективність переробки інформації, індивідуальні прийоми компенсації і подолання труднощів. Р. Лазарус, вивчивши стрес з позиції фізіологічного, психологічного і поведінкового рівнів, прийшов до висновку, що фізіологічний стрес – це безпосередня реакція організму, що супроводжується «вираженими фізіологічними зрушеннями, на дію різних зовнішніх і внутрішніх стимулів фізико-хімічної природи». З точки зору В. О. Бодрова, психологічний стрес – своєрідна форма віддзеркалення суб'єктом складної, екстремальної ситуації, в якій він знаходиться. Специфіка психічного віддзеркалення обумовлюється процесами діяльності, особливості яких (їх суб'єктивна значущість, інтенсивність, тривалість протікання тощо) значною мірою визначаються вибраними або прийнятими цілями, досягнення яких спонукаються змістом мотивів діяльності. В процесі діяльності мотиви «наповнюються» емоційно, сполучаються з інтенсивними емоційними переживаннями, які відіграють особливу роль у виникненні і протіканні стану психічної напруженості. Д. Галахер висунув гіпотезу, що оцінка події залежить від обсягу наявних у особистості ресурсів, що дозволяють впоратися з цією подією. Якщо індивід оцінює ресурси як недостатні, неадекватні, то подія сприймається як загроза. Зазвичай стійкі до стресу люди адекватно оцінюють свої ресурси і сприймають стресогенні події як зміни (Galagher D., 1990).

Як вважає багато психологів, структура особистості й основи самооцінки формуються в перші п'ять років життя людини. У дослідженнях А. З. Зака самооцінка уявляється як засіб аналізу та усвідомлення суб'єктом власних способів вирішення завдань, на яких будується внутрішній план дій, узагальнена схема діяльності особистості. Б. Г. Ананьєв висловив думку, що самооцінка є найбільш складним і багатограним компонентом самосвідомості (складний процес опосередкованого пізнання себе, розгорнутий у часі, пов'язаний з рухом від одиничних, ситуативних образів через інтеграцію подібних ситуативних образів у цілісне утворення – поняття власного «Я»).

**Мета статті:** теоретично обґрунтувати психологічні особливості прояву адаптаційних ресурсів особистості під впливом самооцінки.

**Виклад основного матеріалу.** Термін «емоційний стрес» зазнав у науковій літературі низку трансформацій, подібних до тих, котрим піддавався й термін «стрес». Спочатку деякі автори були схильні розуміти під емоційним стресом ситуацію, що породжує сильні емоції, очевидно внаслідок англійського значення цього слова як «порушення рівноваги фізичних сил». Концепція стресу через свою спрямованість на цілісне розуміння адаптивних реакцій організму привернула увагу фахівців з розробки режимів життєдіяльності людини в екстремальних умовах. Будучи захопленими вивченням винятково несприятливих для організму проявів стресу, цим терміном вони позначали ті адаптаційні емоційні реакції, якими супроводжувалися шкідливі для організму фізіологічні й психофізіологічні зміни. Відповідно, під емоційним стресом розумілися афективні переживання, що супроводжують стрес і які ведуть до несприятливих змін в організмі людини. Коли ж нагромадилися відомості про існування великого кола фізіологічних і психологічних реакцій, подібних за негативних і позитивних емоційних переживань, тобто про те, що неспецифічність проявів, властивих стресу, сполучається зі специфічно диференційованими емоціями, під «емоційним стресом» почали розуміти широке коло змін психічних проявів, що супроводжуються вираженими не специфічними змінами біохімічних, електрофізіологічних й інших корелятивів стресу.

Г. Сельє схилився до думки, що «навіть у стані повного розслаблення спляча людина відчуває деякий стрес...» [4]. Цим він підкреслював, що неспецифічна адаптаційна активність у біологічній системі існує завжди, а не тільки в ситуаціях, що досягли якогось критичного небезпечного рівня взаємин із середовищем. Будучи елементом життєвої активності, неспецифічні адаптаційні процеси (стрес) поряд зі специфічними сприяють не тільки подоланню вираженої небезпеки, але й створенню зусиль для кожного кроку життєвого розвитку. Це зауваження Г. Сельє далеко не випадкове.

Низка дослідників адаптації біологічних систем схильні до пошуків неспецифічного субстрату, властивого вузьким фрагментам адаптивної активності. Подібні пошуки закономірні й, можна думати, певним чином плідні.

Однак це спричиняє надання терміну «стрес» не загальному адаптаційному синдрому з його фізіологічними, психічними проявами, а окремим комплексам показників.

Постулат про різні форми стресу, про їхню диференціацію може бути прийнятний, по-перше, коли визначаються поняття різного рівня складності або різного ієрархічного рівня в рамках комплексу «біологічна система - середовище»; по-друге, через те, що комплекси неспецифічних симптомів при станах, обумовлених зазначеними вище термінами, можуть виникати тільки в рамках даного стану, і, нарешті, по-третє, через традиційне використання тієї або іншої термінології при однаковому її розумінні в колах учених.

Отже, термін «стрес» зустрічається в сучасній літературі як:

- сильне несприятливе, що негативно впливає на організм;
- сильна несприятлива для організму фізіологічна або психологічна реакція на дію стресора (спочатку широко розповсюджений, нині цей варіант майже не використовується);
- сильні як несприятливі, так і сприятливі для організму реакції різного роду;
- неспецифічні риси (елементи) фізіологічних і психологічних реакцій організму при сильних, екстремальних для нього впливах, що викликають інтенсивні прояви адаптаційної активності;
- неспецифічні риси фізіологічних і психологічних реакцій організму, що виникають будь-яких реакціях організму [4].

Перший із зазначених варіантів розуміння терміну «стрес» у цей час майже не використовується завдяки введенню Г. Сельє для позначення стресогенного агента терміна «стресор». Недоліки двох наступних визначень полягає в тому, що вони не націлюють на неспецифічність адаптаційного процесу. У них зазначення про неспецифічність його деяких рис підмінюється зазначенням про надзвичайність цього процесу в цілому. У перших чотирьох визначеннях «стресу» не враховуються добре відомі нині дані про те, що неспецифічні риси адаптаційних процесів проявляються й при негативних, і при позитивних впливах на організм. Неспецифічність фізіологічних і психологічних адаптаційних процесів проявляється при різних по силі впливах. Інтенсивність адаптаційної активності залежить від значимості для організму діючого фактора.

Тому найбільш адекватним можна визнати останнє із зазначених визначень терміну стрес. Найбільш важливим є розуміння «стресу» як неспецифічних фізіологічних і психологічних проявів адаптаційної активності при сильних, екстремальних для організму впливах, маючи на увазі в цьому випадку стрес у вузькому розумінні. Неспецифічні прояви адаптивної активності при дії будь-яких значимих для організму факторів можна позначати як стрес у широкому контексті [1].

Адаптація особистості завжди процес спрямований на зміни в особистому сприйнятті ситуації та деформації реагування на неї. Проблеми адаптації дуже тісно пов'язані з таким поняттям як соціалізація.

Так, наприклад, Т. Шибутані трактує соціалізацію як безперервну адаптацію живого організму до оточення, як його здатність пристосовуватися

до реакцій інших людей. Т. Парсонс в ролі основного механізму соціалізації визначає пристосування. Більшість дослідників стверджують, що адаптацію можна розглядати як складову соціалізації та як її механізм. Тому розрізняється два види адаптації — психофізіологічна та соціально-психологічна, що перебувають у взаємозв'язку. При цьому соціально-психологічна адаптація являє собою оволодіння особистістю ролі під час входження в нову соціальну ситуацію, це — конкретний процес соціалізації.

Адаптація є лише одним із елементів соціалізації поряд з іншим, не менш важливим, – активністю особистості, її творчим вибірковим ставленням до середовища, активним відтворенням соціального досвіду, перетворенням наявних соціальних умов і форм. Отже, соціалізація постає як єдність адаптації та активності особистості: засвоєння норм і цінностей соціального середовища відбувається у взаємозалежності і взаємозв'язку з активністю індивіда [6].

Якщо аналізувати літературу з проблеми адаптації дітей до дорослого життя, то помітною є різниця в підходах, і перш за все – вікових, у вітчизняних та закордонних дослідженнях із цієї проблеми. Найбільша різниця полягає в тому, що у вітчизняних учених проблеми адаптації дітей до дорослого життя розглядаються, частіш за все, як проблеми учнів старших класів школи. Американські дослідники адаптацію вважають характерною особливістю більш зрілої вікової групи – студентів, та й взагалі молодих людей віком близько 20 років. Ця різниця здається більш парадоксальною ще й тому, що в західному суспільстві традицією є більш ранній початок трудової діяльності, навіть в ситуаціях, коли фінансовий стан їх родини цього не потребує. Це пов'язано, в першу чергу, з системою освіти, коли в США середню школу закінчують лише в 19 років (в нашій країні такий «школяр» вже встигає не лише закінчити шкільне навчання, а й відбути строкову службу в армії).

Стан молодих людей, які перебувають у переході між підлітковим й юнацьким віком, не можна зрівняти зі звичайним процесом дорослішання. Діти раптом стають неслухняними, млявими, дратівливими, у них спостерігаються раптові зміни настрою. Їх охоплює занепокоєння, у них порушується сон і знижується працездатність. Вони починають страждати від незрозумілих хвороб і кидаються в крайнощі при виборі високих ідеалів. Часто здається, що вони вороже ставляться до себе, та й до батьків. У цей період вони можуть кинути школу, роботу, романтичне захоплення або нічого не міняти, але ображатися на всіх, це найяскравіші прояви кризи, зокрема, й підліткового віку [7].

Поведінка молодих людей, що досягають повноліття й перебувають у розладі із самими собою, тривожить їх самих та їхніх батьків. Криза необхідна для повного становлення особистості. К.Г. Юнг називає це індивідуацією, А. Маслоу — самоактуалізацією, інші — інтеграцією або автономією. Ш. Гейл розглядає це явище як досягнення автентичності, маючи на увазі досягнення того внутрішнього стану, в якому молода людина дізнається про всі свої потенційні можливості і знаходить сили, що дозволяє повністю їх реалізувати.

Досить важливим є питання як довго триває процес досягнення автентичності. До статевого дозрівання всі люди є дітьми. Юнацький період

продовжується до двадцяти років, після чого ми знаходимо умовну автентичність. А десь між тридцятьма п'ятьма – сорока роками, в середньому віці, ми або духовно слабшаємо, або досягаємо істинної зрілості, яка дає нам духовний розквіт і сприяє прояву справжніх якостей особистості.

Радянські психологи, починаючи з Л.С. Виготського, однозначно вважають головним новоутворенням підліткового віку відчуття дорослості. Проте орієнтація на дорослі цінності і порівняння себе з дорослими часто примушують підлітка знову бачити себе відносно маленьким, несамостійним [5]. При цьому, на відміну від дитини, він вже не вважає таке становище нормальним і прагне його подолати. Звідси суперечливість відчуття дорослості – підліток претендує бути дорослим і в той же час знає, що рівень його домагань далеко не в усьому підтверджений і виправданий.

Однією з найважливіших потреб перехідного віку стає потреба в звільненні від контролю й опіки батьків, вчителів, старших взагалі, а також від встановлених ними правил і порядків. Як же з'являється ця вікова тенденція у відносинах студентів з найбільш значущими для них конкретними дорослими, які є не тільки старшими за віком, але й повноважними представниками суспільства дорослих в цілому, – батьками і викладачами?

З чинників соціалізації, що розглядаються окремо, найважливішим і впливовим була і залишається батьківська сім'я як первинний осередок суспільства, вплив якого дитина випробовує раніше всього, коли вона найбільш сприйнятливий. Сімейні умови, включаючи соціальне становище, рід занять, матеріальний рівень і рівень освіти батьків, значною мірою зумовлюють життєвий шлях дитини. Окрім свідомого, цілеспрямованого виховання, яке дають йому батьки, на дитину впливає вся сімейна атмосфера, причому ефект цієї дії нагромаджується з віком, переломлюючись в структурі особистості.

Немає практично жодного соціального або психологічного аспекту поведінки підлітків, який не залежав би від їх сімейних умов в теперішньому часі або у минулому. Правда, змінюється характер цієї залежності. Так, якщо у минулому шкільна успішність дитини і тривалість її навчання залежали головним чином, від матеріального рівня сім'ї, то тепер цей чинник менш впливовий. Зате величезну роль відіграє рівень освіти батьків. За даними соціального психолога Е.К. Васильєвої, у батьків з вищою освітою частка дітей з високою успішністю втричі вище, ніж у групі сімей з освітою батьків нижче за сім класів. Ця залежність зберігається навіть у вузах, коли діти вже мають навички з самостійної роботи і не потребують безпосередньої допомоги батьків [2].

Поведінка молодих людей, що досягають повноліття й перебувають у розладі зі самими собою, тривожить їх самих та їхніх батьків. Криза необхідна для повного становлення особистості.

Самооцінка – оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей. Від неї залежать взаємини людини зі сторонніми, його критичність, вимогливість до себе, відношення до успіхів і невдач. Тим самим вона впливає на ефективність діяльності й подальший розвиток особистості. Самооцінка підлітка має важливу відмінність від інтроспекції. Во-

на тісно пов'язана з рівнем домагань людини. Розбіжність між домаганнями й реальними можливостями веде до того, що людина починає неправильно себе оцінювати, внаслідок чого її поведінка стає неадекватною – виникають емоційні зриви, підвищена тривожність тощо.

Самооцінка підлітка назовні виявляється в тому, як людина оцінює можливості й результати діяльності інших (наприклад, принижує їх при завищеній самооцінці).

У вітчизняній психології показані вплив самооцінки на пізнавальну діяльність людини (сприйняття, подання, рішення інтелектуальних завдань), місце самооцінки в системі міжособистісних взаємин, визначені прийоми формування адекватної самооцінки, а при її деформації – прийоми її перетворення шляхом виховних впливів.

Той рівень самооцінки та самосвідомості, який дитина набуває в перші роки, зазвичай залишається на все життя. Його корегують підліткові та юнацькі роки, змінює криза середнього віку та старість. Однак теза про те, що в перші п'ять років життя людина набуває 80% ознак своєї особистості, повною мірою відноситься й до її самооцінки. Саме проблеми з самооцінкою в майбутньому стають причиною неврозів та нервових розладів, алкоголізму та самогубств.

Стресова ситуація справляє на особистість значний вплив. А. О. Прохоров підкреслює її значимість для появи нових особистісних утворень, таких як нові цінності, зміна ставлення до людей, поява осмисленості життя тощо [6].

**Висновки.** Самооцінка особистості – результат оцінювання людиною своїх якостей, себе, рівня успішності власної діяльності, оцінювання своєї особи з боку інших людей, виходячи з системи цінностей людини. Самооцінка – суб'єктивне утворення в людській психіці, але воно є відображенням норм і оцінок, що існують в суспільстві та в міжособистісних стосунках. Самооцінка пов'язана з однією з центральних потреб людини – потребою в самоствердженні, з прагненням людини знайти своє місце в житті, ствердити себе як члена суспільства в очах оточуючих і у своїй власній думці. Під впливом оцінки з боку оточуючих у особистості поступово складається власне ставлення до себе і самооцінка своєї особистості, а також окремих форм своєї активності: спілкування, поведінки, діяльності, переживань. Більшість умов та факторів успішного виходу зі стресової ситуації мають психологічний та моральний характер, бо відображають особливості поведінки та взаємодії людей. Якщо немає можливості попередити стресову ситуацію, то необхідно, насамперед, подолати породжені нею власні негативні емоції, актуалізувати свій інтелектуальний потенціал і життєвий досвід.

### Список використаних джерел

1. Бэрон М. Н. Социальная психология: конспект лекций / М. Н. Бэрон. – М. : Омега, 2005. – 365 с.
2. Дорошенко Н. Н. Гендерна детермінація вибору стратегії поведінки в конфлікті / Н. Н. Дорошенко // Психологія : Збірник наукових праць НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Випуск 1(8), 2000. – С. 39-43.

3. Егидес А. П. Психологічна концепція конфліктного спілкування / А. П. Егидес // Психологічний журнал. – 1998. – Т. 5. – № 5. – С. 52-62.
4. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса / Л. А. Китаев-Смык. – М. : Издательство «Наука», 1983. – 368 с.
5. Робер М. А. Психология индивида и группы / М. А. Робер, Ф. Тильман. – М.: Аспект Пресс, 1999. – 376 с.
6. Сухов А. Н. Реальная социальная психология: Учебник для вузов / А. Н. Сухов. – М. : МПСИ, 2004. – 352 с.
7. Шихи Г. Возрастные кризисы / Г. Шихи. – СПб. : "Ювента", 1999. – 436 с.

#### **Spisok vikoristanih dzherel**

1. Beron M. N. Cotsialnaja psichologija: koncept lektsi' / M. N. Beron. – М. : Omega, 2005. – 365 с.
2. Doroshenko N. N. Genderna determinatsija viboru strategii povedinki v konflikti / N. N. Joroshenko // Psichologija : Zbirnik naukovih prats NPU im. M. P. Dragomanova. – Vipuck 1(8), 2000. – С.39 – 43.
3. Egidec A. P. Psichologichna kontseptsija konfliktного spilkuvannja / A. P. Egidec // Psichologichni' jurnal. – 1998. – Т. 5. – № 5. – С. 52 – 62.
4. Kitaev-Cm'ik L. A. Psichologija ctrecца / L. A. Kitaev-Cm'ik. – М. : Izdatelctvo «Наука», 1983. – 368 с.
5. Rober M. A. Psichologija individa i grupp'i / M. A. Rober, F. Tilman. – М. : Aспект Precc, 1999. – 376 с.
6. Cuhov A. N. Realnaja cotsialnaja psichologija: Uchebnik dlja vuzov / A. N. Cuhov. – М. : МРСИ, 2004. – 352 с.
7. SHihi G. VoZRactn'ie krizic'i / G. SHihi. – СРb. : "JUventa", 1999. – 436 с.

**Bohonkova Y. Psychological peculiarities of manifestations of adaptive resources of the individual under the influence of self-esteem.** The paper presents the features of the manifestation of personality is stressful on a psychological level: analysis of specific restructuring activities in the motivational structure, the role of regulators emotional behavior, the stability of various cognitive functions, ensuring the efficient processing of information, individual methods of payment and overcoming difficulties. Attention is given to the theoretical analysis of the influence of self-identity problems on its adaptation to a stressful situation. Clarified adaptation resources person in a stressful situation. Clarified the adaptive resources of the individual in the stressful situation. The analysis of the concept of "adaptive capacity of the individual", discussed the contents of this phenomenon. Self-esteem affects the efficiency and the further development of the personality. Has an important difference from introspection. It is closely related with the level of claims person. The adaptive transformation of personal adaptive capacity are subject to cyclical patterns, expressed in the alternation of phases of expenditure and filling; the expenditure of adaptation resources associated with adaptive voltage. Interesting is the analysis of the system of relations adaptive capacity with a protective strategies of the individual. Mechanisms of learning and psychological protection can be attributed to the regulation of adaptive resources and simultaneously to the way their organization in the structure of the adaptive response. The nature of these links will allow you to set how adaptive capabilities and capacities are implemented in real adaptation process.

*Key words:* behavior, resilient personality, stress, emotional (mental) health, behavior strategies, resources, personality, stress threshold, adaptation, adaptive capacity.