

приводу, при цьому більшість з них указують на бажання позбутись звички вживати алкоголь. Дослідження рівня емоційного стресу за опитувальником Тейлора дало змогу виявити, що у досліджуваних з високим та середнім рівнем тривожності переважає тенденція до алкогольної залежності (за методикою Г. В. Лозової). У здорових досліджуваних корелює низький рівень тривожності з низьким рівнем алкогольної залежності. Таким чином, психологічною передумовою зловживання алкоголем може бути високий рівень тривожності людини.

Джерела та література

1. Блейхер В. М., Крук И. В. Толковый словарь психиатрических терминов / В. М. Блейхер, И. В. Крук. – 1995. – [Електронний ресурс]. Режим доступа: http://bookz.ru/authors/inna-kruk/tolkovii_207/1-tolkovii_207.html
2. Бурмака Н. П. Сквозь радугу стакана / Бурмака Н. П. – Черкасы: Брама, 2002. – 52 с.
3. Довженко А. Р. Личность и алкоголизм / Довженко А. Р. – Новосибирск: Наука, 1986. – 178 с.
4. Максимова Н. Ю. Патопсихологія підліткового віку / Максимова Н. Ю., Мілютіна К. Л., Піскун В. М. – Главник, 2008. – 192 с. (Серія «Психологічний інструментарій»)
5. Соціальна робота: в 3 ч. / під ред. А. М. Бойко. – К.: Вид. дім «Києво-Могилянська академія», 2004. – 166 с.

Тетяна Варивода

РОБОТА З ОСОБИСТИМ ПОТЕНЦІАЛОМ КЛІЄНТА ЯК ВИХІД ЗІ СКЛАДНОЇ ЖИТТЄВОЇ СИТУАЦІЇ

Актуальність теми зумовлена поширеністю поняття складна життєва ситуація не лише в практиці соціального працівника, але і в повсякденному житті людини. Активний темп життя, глобалізаційні процеси, складна екологічна ситуація, політичні та військові конфлікти не залишають осторонь жодної людини на планеті, тому люди дедалі частіше піддаються стресовим ситуаціям іноді навіть не усвідомлюючи цього. Ігнорування стресу та проблем на легкій стадії складності призводить до їх загострення і утворення складної життєвої ситуації

Аналіз літератури показав, що під складними життєвими ситуаціями більшість дослідників розуміють будь-яку складну ситуацію, яка призводить до порушення працездатності, сформованих відносин, породжує негативні емоції й переживання, виникає дискомфорт, що за певних умов може викликати несприятливі наслідки для розвитку особистості.

У науці соціальні ситуації розглядаються з точки зору ситуаційного підходу (Л.С. Виготський, Б.Ф. Ломов, Л.І. Анціферова, Ю.Н. Емельянов, Т.М. Дрідзе та ін), спрямованого на аналіз соціального буття як низки

дискретних і взаємозалежних соціальних ситуацій, частиною яких є людина з її діяльність.

Життєві ситуації – це сукупність значущих для людини подій і пов'язаних з ними потреб, цінностей і уявлень, що впливають на її поведінку і світогляд в конкретний період життєвого циклу [4].

Серед життєвих ситуацій виділяють усталені (або нормальні) і важкі (або проблемні). Проблемні ситуації виникають тоді, коли порушується впорядкованість плину життя людини, і вона не може вирішити ту чи іншу проблему за допомогою звичних схем поведінки. При цьому джерело життєвої труднощі виявляється як у власних діях індивіда, так і у впливі навколишнього середовища.

Ознаки, що свідчать про настання складної життєвої ситуації:

- неадекватність алгоритмів звичного соціальної поведінки;
- порушення поточної соціальної діяльності;
- невизначеність перспектив розвитку подій;
- виникнення нової системи вимог до суб'єкта;
- виникнення стресових станів людини [4].

Відповідно, людина в такій ситуації не може повноцінно функціонувати і їй доводиться змінювати свою поведінку. Це вимагає від індивіда підвищеної соціальної активності при виборі стратегії, засобів і способів діяльності, спрямованої на досягнення бажаного результату. Необхідність зробити вибір створює напруженість в життєвій ситуації, яка виражає собою протиріччя між різними інтересами суб'єкта, а також між інтересами його самого та інших людей.

Ситуація може бути оцінена з позиції двох підходів:

- перший підхід залежить від розуміння ситуації як зовнішніх умов перебігу життєдіяльності людини;
- другий підхід розглядає ситуацію як наслідок активної взаємодії особистості і середовища.

Складна ситуація завжди характеризується невідповідністю між тим, що людина хоче (зробити, досягти тощо), і тим, що вона може, опинившись в даних обставинах і маючи, всі які в неї є, власні можливості. Така неузгодженість перешкоджає досягненню насамперед поставленої меті, що обумовлює появу негативних емоцій, які слугують важливим індикатором труднощів у тій чи іншій ситуації для людини.

Складна життєва ситуація – це певний розрив, точка біфуркації у життєвій історії особистості, коли звичні когнітивні стратегії розуміння та інтерпретації життєвого досвіду виявляються непродуктивними [1].

Складні життєві ситуації є складовою частиною процесів соціалізації, щонайперше тому, що вони не завжди травмують особистість, по-друге, сприяють розвитку, коли відбуваються зміни конструктивного характеру, які сприяють досягненню нових форм збалансованості відносин із зовнішнім середовищем [1].

Складну життєву ситуацію можна розрізнити за:

- інтенсивністю;
- тривалістю;
- розміром втрати або загрози;
- сферою/сферами, у яких з'явилися проблеми;
- можливістю контролю за перебігом подій.

З точки зору нарративної парадигми складна життєва ситуація є такою складовою життєвої історії, яку важко проінтерпретувати, тому що вона не вписується у звичний життєвий сценарій, не дає можливості вирішення проблем, що виникли, властивим особистості арсеналом когнітивних та поведінкових стратегій. Логіка розвитку подій не вписується у основну лінію, лейтмотив особистої історії, «вибиває з колії», руйнує усталені фрейми. Особиста історія може несподівано розпастися на елементи, частини пазлу, які втрачають зв'язок одне з одним. Така деконструкція може суб'єктивно відчуватися як втрата орієнтирів, точки опори, дестабілізувати. Особистості може видаватися, що вона занурюється у світ хаосу, деперсоналізується, не розуміючи, як саме і чому саме вона опинилася у цьому місці. Часто складна життєва ситуація відіграє роль «вибухівки» для докризового життєвого сюжету. Сміслова будова особистої історії перетворюється на руїну. Події А, Б і С з минулого втрачають свій зв'язок, лейтмотив особистого життя розчиняється [3].

У ціннісному вимірі це може відчуватися як втрата інтерпретативного ресурсу, здатності створювати цілісну, упорядковану історію власного життя. Це дуже складний період, його тривалість може розрізнитися в залежності від того, наскільки сильно події, що відбуваються, змушують особистість відхилитися від звичного «курсу», та, звичайно, від її ресурсів [3].

Сучасна інтегративна психологія стверджує, що за умови долання кризових життєвих ситуацій, з метою збереження власної цілісності, особистість здатна актуалізувати психологічні ресурси. Вказане, надає підстав вважати фактором саморозвитку особливості психологічних та особистісних ресурсів особистості.

Ресурси інтерпретують як ініціативність, відповідальність, прагнення до сенсу, тобто внутрішні сили, які необхідні для конструктивного долання кризи життя. С. Хобфол називає ресурсами те, що є цінним для людини та допомагає їй адаптуватися до стресових ситуацій. Ф. Майленова визначає ресурс людини як стан, у якому в неї найбільше свободи та максимальна кількість виборів. Це можуть бути як внутрішні стани (радість, впевненість, цінності), так і умови довкілля (книги, спілкування з близькими, мандрівки). На думку науковців, ресурсом є усе, що може надавати людині відчуття щастя, сили, впевненості, необхідних для розв'язання проблем, а також ресурс – це стратегії досвіду, за допомогою

яких можна перейти від актуального стану до бажаного результату. На погляд Н. Рубштейн, ресурсом є те, завдяки чому людина черпає енергію, а також, те, за допомогою чого вона досягає мети, і те, що завжди у нагоді, коли людина починає нову справу, і тому стає впевненою [5].

Виділяють такі види ресурсів особистості – життєвий досвід, перешкоди та труднощі, які насправді є неусвідомлюваними нереалізованими потребами, підтримка близьких людей, внутрішня мудрість як знання про самого себе, рішення рухатися вперед і не оглядатися назад [5].

Творчий потенціал як складова особистісного потенціалу – це не просто сума здібностей, а система відновлюваних ресурсів, що дозволяє створювати нові – оригінальні, якісно відмінні, але при цьому більш високого рівня матеріальні та духовні цінності.

Етапи використання можливості активізації глибинних ресурсів особистості:

- вибір виду та спрямованості діяльності;
- становлення і розвиток професійної компетентності;
- активне визначення своєї позиції стосовно до соціально значущих цінностей і умов життєдіяльності в суспільстві [2].

Ресурсний елемент – наявність життєвих ресурсів, необхідних і достатніх для успішного виходу з життєвих труднощів.

Ресурси особистості, що підтримують психологічну стійкість і адаптованість, можуть бути:

1) внутрішні (особистісні) ресурси та зовнішні (міжособистісна, соціальна підтримка).

2) факторами соціального середовища (фактори, що підтримують самооцінку, сприяють саморегуляції і адаптації) та особистісними факторами (оптимістичне, активне ставлення до життєвої ситуації в цілому; філософське ставлення до важких ситуацій; впевненість і незалежність у відношенні з іншими людьми; відсутність ворожості; відкрите спілкування; толерантність; почуття спільності, яке задовольняє статус в групі і соціумі; узгодженість Я-реального і Я-ідеального; віра в досяжність поставлених цілей; розуміння і відчуття сенсу життя; осмисленість діяльності та поведінки; установка на те, що можеш розпоряджатися своїм життям; домінування сценічних позитивних емоцій; емоційне насичення від міжособистісної взаємодії; розуміння життєвої ситуації і можливість її прогнозування; адекватна оцінка величини навантаження і своїх ресурсів [2].

Поряд з ресурсним елементом велике практичне значення має організаційний елемент – наявність організаційних якостей, сприяючих процесу розкриття адаптаційного потенціалу:

- вміння вирішувати загальні організаційні проблеми;
- визначити свою модель поведінки;

- оволодіти конкретними способами ефективного планування;
- пам'ятати, що чим більше втрачається контроль над ситуацією, тим сильніше стрес;
- оволодіти вмінням перетворювати негативні події у позитивні;
- в стресових ситуаціях навчитися вчасно розслаблятися;
- подарувати собі енергію позитивного мислення;
- глибше усвідомити, що ж відбувається в ситуаціях гострого стресу;
- оволодіти технікою відключення від негативних ситуацій;
- навчитися своєчасно розпізнавати стрес.

Інноваційний елемент – готовність до нестандартних, інноваційних дій:

- адекватне сприйняття дійсності, вільний від впливу забобонів і стереотипів, прийняття себе і інших такими, які вони є;
- спонтанність і природність у поведінці при дотриманні традицій, але ставлення до цих традицій з належним гумором;
- зайнятість своєї життєвої завданням, співвіднесення своєї діяльності з універсальними цінностями; позиція відстороненості по відношенню до багатьох подій, автономія і незалежність від оточення, стійкість під впливом фрустуючих факторів;
- свіжість сприйняття, знаходження нового у вже відомому: граничні (пікові) переживання, містичний досвід вищих станів;
- почуття спільності з людством в цілому;
- глибинні міжособистісні відносини з вузьким колом людей, відсутність ворожості у взаєминах;
- демократичність, готовність вчитися у інших;
- стійкість внутрішніх моральних норм, моральність поведінки.

Особистісний потенціал формується під впливом суб'єктивних (внутрішніх) і об'єктивних (зовнішніх) умов. При цьому, чим вище особистісний потенціал, тим більш гармонійно взаємодію людини з навколишнім світом, тим більше можливостей для особистісного та професійного зростання самої людини. Потенціал окремо взятої особистості перетворюється на соціальну цінність через механізми самореалізації.

Висновок. Складна життєва ситуація при правильному розподілі ресурсів стає своєрідним трампліном для розвитку. Завдання соціального працівника спрямувати клієнта в русло розвитку та допомогти в розкритті його власного особистісного потенціалу.

Джерела та література

1. Березко І.В. Ресурси віртуального простору у складних життєвих ситуаціях особистості [Електронний ресурс] / І.В Березко // Лабораторія нових інформаційних технологій навчання Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – Режим доступу: www.newlearning.org.ua/sites/default/files/.../Berezko_Ivanna_2014.pdf

2. Величко С.В. Про адаптаційний потенціал військовослужбовців / / Матеріали Другої Всеросійської Internet-конференції (з міжнародною участю): Потенціал особистості: комплексна проблема 17-19 червня 2003/ Відп. ред. Е.А. Уваров. – Тамбов: Видавництво ТГУ ім. Г.Р. Державіна, 2003. – С. 18-22.
3. Горбач. С. Феноменологічний аналіз категорії «складна життєва ситуація» [Електронний ресурс] / С. Горбач // Теорія та методика управління освітою: електронне фахове видання. – Режим доступу: http://tme.umo.edu.ua/docs/Dod/1_2010/Gorbach.pdf
4. Кузіна І.Г. Теорія соціальної роботи: Навчальний посібник. – Вид-во ДВНУ, 2006.
5. Штепа О.С. Тенденції особистісного саморозвитку майбутніх психологів: ресурсний аспект / О.С. Штепа // Вісник Львівського університету. Серія : Філософські науки. – 2013. – Вип. 16. – С. 232-240.: Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Vlnu_philos_2013_16_28.pdf

Тетяна Чістякова

ГЕНДЕРНІ ВІДМІННОСТІ В ПОВЕДІНЦІ І ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ

На сьогоднішній день в суспільстві все частіше порушуються питання про стосунки між статями, що є наслідком постійних динамічних змін у світі, тому актуальність дослідження проблеми гендерних відмінностей пов'язана з тим, що в багатогранному процесі соціалізації особистості важливим напрямком є вироблення в процесі освоєння соціального досвіду ціннісно-нормативних орієнтацій, диференційованих за статями.

Поняттям «гендер» сучасна соціальна наука позначає як сукупність соціальних і культурних норм, які суспільство наказує виконувати людей в залежності від їх біологічної статі. Не біологічна стать, а соціокультурні норми визначають, в кінцевому рахунку, психологічні якості, моделі поведінки, види діяльності, професії жінок і чоловіків. Бути в суспільстві чоловіком чи жінкою означає не просто мати ті чи інші анатомічними особливостями – це означає виконувати ті чи інші запропоновані нам гендерні ролі [3, 126].

Сучасний етап дослідження гендерних відмінностей набирає великих обертів, вони займають своє законне місце в освітніх та громадських проектах в усьому світі [3, 47]. Більшість людей вважають, що гендерні відмінності в поведінці викликані біологічними відмінностями, тобто це є результатом природних сил, а не виховання [4, 251].

Дослідники, які займаються проблемою гендерних відмінностей, допускають існування ряду біологічних відмінностей між чоловіками та жінками і вони впевнені в тому, що біологічний вплив слабо впливає на поведінку людини [1, 86].