

## ПОШУК СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ЯК КОПІНГ-РЕСУРС ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК

### SEARCH FOR SOCIAL SUPPORT AS A COPING RESOURCE OF WOMEN'S PROFESSIONAL SELF-REALIZATION

*У статті аналізується та виноситься на розгляд важливість пошуку соціальної підтримки як копінг-ресурсу професійної самореалізації жінок. В умовах частого виникнення ситуацій невизначеності у сучасному українському суспільстві актуальними стають питання вивчення ресурсності особистості та її компонентів. Необхідним, на нашу думку, є вивчення копінг-ресурсів з огляду на їхню роль у процесі адаптації людини до змін в оточуючому середовищі.*

*У статті викладаються теоретичні основи дослідження копінг-ресурсів та пошуку соціальної підтримки як їх складника. У дослідженні пошук соціальної підтримки розглядається як засіб для людини переконатися, що її люблять та про неї піклуються. Одним із засобів отримання соціальної підтримки є формування такого мікросоціального ресурсу особистості, як соціально-підтримуюча мережа. Оточення людини, яке входить у соціально-підтримуючу мережу, може запропонувати багато варіантів підтримки та допомоги.*

*Важливо зазначити, що зміст поняття соціальної підтримки визначається потребами конкретного індивіда та може бути зумовленим актуальною ситуацією у його житті. Саме тому в рамках даного дослідження розглянуто професійну самореалізацію жінок стосовно того, чи відчують вони складнощі в процесі поєднання виконання робочих та сімейних обов'язків. Також приділено увагу гендерним особливостям професійної самореалізації жінок.*

*Акцент у роботі ставиться на важливості подальшого теоретичного та емпіричного дослідження взаємозв'язку такого копінг-ресурсу, як соціальна підтримка, з іншими копінг-ресурсами. Важливість дослідження такого копінг-ресурсу, як соціальна підтримка, також зумовлена й тим, що вона може використовуватись як ресурс та механізм регулювання процесів взаємодії з оточуючими в рамках налагодження міжособистісного спілкування та у складних життєвих ситуаціях.*

**Ключові слова:** копінг-ресурси, професійна самореалізація, соціальна підтримка, гендер, жінки.

*The article analyzes and discusses the importance of seeking social support as a coping resource for professional self-realization of women. In conditions of frequent situations of uncertainty in modern Ukrainian society, the issues of studying the resourcefulness of the individual and its components become relevant. In our opinion, it is necessary to study coping resources in view of their role in the process of human adaptation to changes in the environment.*

*The article outlines the theoretical foundations of the study of coping resources and the search for social support as their component. The study of social support (its search) is seen as a means for a person to make sure that he is loved and cared for. One of the means of obtaining social support is the formation of such a micro-social resource of the individual as a network of social support. A person's environment that is part of a social support network can offer many options for support and assistance.*

*It is important to note that the meaning of the concept of social support is determined by the needs of a particular individual and may be due to the current situation in his life. That's why in this article was studied women's professional self-realization, if they had difficulty reconciling work and family responsibilities. Thus, the study focused on the gender characteristics of women's professional self-realization.*

*Emphasis is placed on the importance of further theoretical and empirical research into the relationship of such a coping resource as social support with other coping resources. The importance of researching such a coping resource as social support is also due to the fact that it can be used as a resource and a mechanism for regulating the processes of interaction with others in the framework of interpersonal communication and in difficult life situations.*

**Key words:** coping resources, professional self-realization, social support, gender, women.

УДК 159.922.27  
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.14.16>

Дубиніна М.І.  
аспірант кафедри психології  
Львівський національний університет  
імені Івана Франка

**Постановка проблеми.** Розвиток копінг-ресурсів як засобів до побудови ефективної системи долаття складних життєвих ситуацій є одним із вирішальних компонентів для комфортного функціонування індивіда у суспільстві.

Соціум висуває до індивіда все більше нових вимог, що здійснює вплив на становлення та актуалізацію особистісного потенціалу людини. А сучасні процеси глобалізації та урбанізації навколишнього світу є тригером

підвищення рівня конкурентоспроможності на ринку праці, пришвидшення темпів розвитку інформаційних технологій, скорочення кількості та якості живого спілкування тощо.

Саме тому проблема пошуку необхідних ресурсів, що дадуть змогу успішно адаптуватися та розвиватися в умовах активного розвитку глобалізаційних процесів, розвитку технологічного прогресу, а також у ситуації обмеження пересувань та живого спілкування, набуває актуальності.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Серед дослідників, які вивчали особливості копінг-ресурсів у процесі додання життєвих труднощів, можна назвати С. Хобфола, Р. Лазаруса, С. Фолкмана, В.М. Ялтонського, В.Н. Дружиніна, А.А. Сухінова, С. Маді, Т.М. Титаренко, С. Кобба, Т. Вілкса, Є.А. Ашаніну та ін. У їхніх працях висвітлювалися думки та результати досліджень щодо структури копінг-ресурсів, одним з елементів якої є соціальна підтримка. Саме дослідженню її важливості у структурі копінг-ресурсів професійної самореалізації жінок присвячена наша стаття.

**Постановка завдання.** Мета статті – окреслити важливість такого копінг-ресурсу, як соціальна підтримка, у процесі професійної самореалізації жінок.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Термін «копінг» уперше був використаний Л. Мерфі ще у 1962 році. Згідно з визначенням Л. Мерфі, копінг – це своєрідне прагнення людини вирішити певну проблему, спроба створити нову ситуацію або застосувати відмінні від звичних патерни поведінки [1].

Р. Лазарус визначає копінг як прагнення до вирішення проблеми, яке приймає індивід, якщо вимоги середовища мають для нього велике значення (як у ситуації, що пов'язана з великою небезпекю або у ситуації, спрямованій на великий успіх), оскільки ці вимоги активують адаптивні можливості [2; 3]. Відповідно, копінг можна розглядати як певну діяльність, що спрямована на збереження балансу між вимогами оточуючого середовища та ресурсами, що задовольняють ці вимоги [4, с. 144–158].

Щодо структури поняття «допінг», то Р. Лазарусом була створена модель копінг-механізмів, які включають у себе копінг-стратегії, копінг-ресурси та копінг-поведінку. За цією моделлю копінг-ресурси є одними з основних детермінант адаптаційного потенціалу особистості, високий рівень якого є важливим для зниження рівня фрустрованості по відношенню до поточних ситуацій та для підвищення здатності для додання стресогенної поведінки [5, с. 206–216].

Тобто копінг-ресурси – це психологічні особливості та можливості особистості, які впливають на формування її копінг-поведінки [6]. Фактично це ті ресурси особистості, які використовуються у тому разі, коли виникають складні життєві умови. Також завдяки формуванню ефективної копінг-поведінки відбувається процес адаптації до змін у навколишньому середовищі та додання стресових станів.

Важливим є те, що саме ресурси особистості значною мірою визначають здатність людини до побудови інтегрованої поведінки [7], що дає змогу навіть в умовах фрустрації та психічної напруженості зберігати стійкість вибраної лінії поведінки, враховуючи

при цьому власні потреби та потреби оточення, а також можливість співвідносити моментальні результати та відкладені у часі наслідки тих чи інших учинків.

На думку С. Фолкмана [8, с. 839–852] та С. Хобфол [9], до структури копінг-ресурсів належать:

1. Фізичні (здоров'я, витривалість тощо).
2. Психологічні (самооцінка, локус-контроль, мораль).
3. Соціальні (соціально-підтримуюча мережа, потреба в соціальній підтримці).
4. Матеріальні (гроші, обладнання тощо).

Відповідно до такої класифікації, бачимо, що пошук соціальної підтримки належить до групи соціальних копінг-ресурсів. В.М. Ялтонський [10, с. 36–43] також відносив соціальну підтримку до основних копінг-ресурсів, необхідних для виконання вимог оточуючого середовища.

Важливість наявності соціальної підтримки підкреслено у працях Д. Нейвона [11, с. 216–234], який виділяв два види ресурсів, необхідних людини для ефективної адаптації: вичерпні (або матеріальні) та невичерпні. До вичерпних відносяться різноманітні матеріальні цінності (наприклад, гроші). Щодо невичерпних, то він відносив до них соціальні (наприклад, потреба у соціальній підтримці) або ті, що пов'язані з певними особистісними характеристиками (до них належать самоповага, впевненість у собі, стресостійкість тощо).

Такий копінг-ресурс, як пошук соціальної підтримки, варто розглядати в рамках адаптації людини до вимог соціуму, а також як засіб (ресурс) для додання складних життєвих ситуацій. Т. Вілкс [12, с. 78–90] розглядає соціальну підтримку як засіб для людини переконатися, що її люблять, цінують, що про неї піклуються. Таким чином людина отримує підтвердження у своїй потребності. У деяких випадках таке підтвердження може бути рушійною силою для нових звершень в особистій та професійній діяльності.

П. Троїц [13, с. 381–406] припускає, що наявність достатньої соціальної підтримки сприяє підвищенню рівня самооцінки, що, своєю чергою, допомагає долати стресові ситуації. Якщо індивід включає у свою систему оцінок бачення та оцінку ситуації значимої людини, то це призводить до видозмінення ефективної відповіді на вплив стресора. Фактично таким чином індивід отримує можливість оцінити ситуацію по-іншому, поглянути на неї з іншої точки зору.

В умовах підвищеного рівня стресу соціальна підтримка – важливий ресурс збереження психологічної стійкості особистості, який виступає своєрідним буфером між стресом та його негативними наслідками, пом'якшує його патогенну дію на організм у цілому.

Водночас розірвання соціальних зв'язків спричиняє ломку структури особистості, виникнення внутрішніх гострих криз, що можуть дезорганізувати поведінку [14, с. 65–77].

Соціальна підтримка зазвичай отримується від інших людей через зв'язки у соціально-підтримуючій мережі. Отримання такого ресурсу через соціально-підтримуючу мережу, на думку Р.С. Лазаруса, провадиться через певний стиль спілкування, під час якого індивід розуміє, що він не залишається самотнім у процесі вирішення поточної ситуації [13, с. 381–406].

Оточення людини, яке входить у соціально-підтримуючу мережу, може запропонувати багато варіантів підтримки та допомоги, саме тому людина не просто буде почувати себе оточеною турботою та підтримкою, а й матиме шанс отримати реальну допомогу або корисні поради щодо ситуації, яка відбувається.

Відповідно до досліджень С. Кобба [15, с. 300–314], у соціально-підтримуючу мережу входять такі елементи, як родина, друзі, колеги та керівництво. Чим більше соціальних контактів із родиною, друзями та колегами має людина, тим більш ефективною є соціально-підтримуюча мережа. І, відповідно, тим більше соціальної підтримки отримує людина. Необхідно відзначити і той факт, що, згідно з описаними вище дослідженнями, наявність ефективною соціально-підтримуючої мережі відіграє позитивну роль у формуванні фізичного та психологічного здоров'я особистості.

Ураховуючи, що тематика нашого дослідження пов'язана з професійною самореалізацією жінок, то далі було б логічно окреслити визначення поняття професійної самореалізації та її особливостей залежно від статі.

Якщо розглядати визначення поняття професійної самореалізації, то, на думку Є.В. Федосенко [16], це гетерохромний, безперервний процес розвитку потенціалів людини в діяльності протягом усього її життєвого шляху. Професійну самореалізацію як спосіб функціонування й розвитку особистості можна одночасно віднести до трьох основних класів психічних явищ, тобто вона може виступати як процес, стан (зріз на певному етапі) і властивість суб'єкта. Самореалізація як процес є провідним класом психічних явищ і дає змогу комплексно і системно вивчати життєдіяльність людини. Відповідно до цього, самореалізація суб'єкта включає усвідомлення, вибір і реалізацію тих аспектів індивідуальності, які сприяють його самовираженню, реалізації своїх потенцій, формування суб'єктом власної системи смислів, цінностей, мотивів, уявлень про себе, постановку цілей і визначення способів їх досягнення, у тому числі й перетворення себе [17–19].

Гендер є однією з базових характеристик особистості, яка разом з іншими компонентами особистісної ідентичності здійснює вплив

на розвиток та становлення суб'єкта, у тому числі і на процес професійної самореалізації.

Однак у реальності, коли жінки (або чоловіки) у процесі професійної чи особистісної самореалізації відступають від загальноприйнятих форм поведінки чи набувають особистісні якості, які відмінні від вимог, що висувуються суспільством, виникає нерозуміння такої поведінки у суспільстві і, як наслідок, гендерна нерівність.

Що стосується ситуації в Україні, то Розпорядженням Кабінету Міністрів України від 05 квітня 2017 року було схвалено Концепцію Державної соціальної програми забезпечення рівних прав та можливостей для жінок та чоловіків на період до 2021 року [20]. Необхідність прийняття подібної програми обґрунтована тим, що за результатами 2015 року Україна посіла 67-е місце (з можливих 145) за показниками «гендерне співвідношення депутатів у Верховній Раді та органах місцевого самоврядування» та «співвідношення середнього рівня заробітної плати для жінок та чоловіків». Таким чином, можемо припустити, що наявність професійної сегрегації та бар'єрів у процесі професійної самореалізації залежно від приналежності до певного гендеру все ще має місце.

Також, на нашу думку, не варто забувати і про той факт, що історично так складалося, що жінка більше, ніж чоловік, була зайнята домашніми справами, доглядом за дітьми та старшими членами родини. Відповідно до такого розподілу хатніх обов'язків, у рамках професійної самореалізації у будь-якій сфері жінки мають поєднувати не лише виконання професійних обов'язків, а й не забувати про сімейні справи.

У контексті такого поєднання обов'язків доцільно зауважити, що вимоги, які висувують до жінки на роботі та вдома, можуть бути досить суперечливими. Так, у робочих вимогах може переважати «етика індивідуалізму», тобто працюватимуть принципи автономії та справедливості. Удома зазвичай переважає «етика турботи», основними цінностями якої є альтруїзм, а іноді й самопожертва [21, с. 69–78]. У такому разі суміщення професійних та сімейних ролей рано чи пізно призводить до виникнення рольового конфлікту, який із часом негативно відобразиться на всіх сферах життя.

Відповідно до досліджень А. Іглхарт [22, с. 145–150], жінки відчують дискомфорт під час поєднання сімейних та професійних обов'язків за наявності:

- 1) об'єктивних труднощів в успішній самореалізації внутрішньосімейних та професійних ролей. Прикладом може бути невміння робити щось по господарству або нестабільний заробіток;

2) недоліків характеру, особистісних особливостей. Тут варто зазначити, що недоліки характеру можуть заважати позитивній комунікації як під час виконання професійних завдань, так і у спілкуванні з членами родини;

3) незадовільного стану здоров'я. У разі поганого самопочуття налагоджувати комунікацію та зосереджуватися на спілкуванні проблематично;

4) поганих стосунків у родині (з батьками, чоловіком, дітьми). Сімейні проблеми є відволікаючим чинником, який заважає утримувати концентрацію на виконанні робочих завдань;

5) браку часу. У ситуації дефіциту часу у робочій площині можуть виникати помилки, а у сімейному спілкуванні знижується рівень емоційної включеності у спілкування.

За наявності дискомфорту під час поєднання виконання професійних та сімейних ролей соціальна підтримка від оточуючих є одним з основних копінг-ресурсів, що дають змогу підтримувати відчуття суб'єктивного благополуччя.

#### **Висновки з проведеного дослідження.**

Здійснений теоретичний аналіз чітко вказує на важливість дослідження такої соціальної підтримки, як копінг-ресурс особистості. Тут, на нашу думку, доцільно зазначити, що здатність отримувати та використовувати соціальну підтримку створює безпечне середовище для особистості, в якому вона може покластися на інших (свою соціально-підтримуючу мережу).

Наявність такого копінг-ресурсу, як соціальна підтримка, конструктивно впливає на здатність жінки реалізувати себе як у сімейному, так і в професійному плані, а також мінімізувати негативний вплив стресових чинників та ролевих конфліктів.

Отже, ми вбачаємо практичну необхідність у подальшому вивченні соціальної підтримки як одного з основних копінг-ресурсів та його взаємозв'язку з іншими копінг-ресурсами. Метою такого дослідження є виокремлення механізмів відновлення ресурсного стану жінок у процесі професійної реалізації, що матиме позитивний вплив як на їхню особистість, так і на всю сімейну систему в цілому.

#### **ЛІТЕРАТУРА:**

1. Murphy L. Coping vulnerability and residence in childhood – coping and adaptation. N.Y., 1974
2. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. N.Y., 1984. 218 p.
3. Lazarus R.S., Folkman S. Transactional theory and research on emotion and coping. *Eur. J. Pers.* 1987. Vol. 1. P. 141–169.
4. Coyne J.C., Lazarus R.S. Cognitive style, stress perception and coping. *Handbook of stress and anxiety* / eds. J.L. Kutash, L.B. Schlesinger. 1980. P. 144–158.
5. Исаева Е.Р., Вассерман Л.И. Защитно-сводящий стиль и его роль в психологической адапта-

ции личности. *Психологические проблемы самореализации личности*. 2004. Вып. 8. С. 206–216.

6. Ткачук Т.А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації. Ірпінь : Національний університет державної податкової служби, 2011. 286 с

7. Antonovsky A. Health, stress and coping. San-Francisco : JosseyBass Publ., 1979. 255 p.

8. Folkman S. Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis. *J. Pers. Soc. Psychol.* 1984. Vol. 46. № 4. P. 839–852.

9. Hobfoll S. Conversation of recourses theory: its implication for stress, health and resilience. *The Oxford handbook of stress, health and coping*. N.Y. Oxford University Press, 2011.

10. Взаимосвязь копинг-поведения и Я-концепции у больных, зависимых от алкоголя, и условно здоровых мужчин / В.М. Ялтонский и др. *Социальная и клиническая психиатрия*. 2001. Т. 11. Вып. 2. С. 36–43.

11. Navon D. Resources: A theoretical soup stone. *Psychological Review*, 91. 1984. P. 216–234.

12. Wills T.A. Multiple networks and substance use. *J. of Soc. and Clinic. Psychol.* 1990. V. 9(1). P. 78 – 90.

13. Schaefer C., Coyne J.C., Lazarus R.S. The health-rated functions of social support. *Journal of Behavior Medicine*. 1981. № 4. P. 381–406.

14. Корольчук В.М. Психологічна характеристика стресостійкості особистості. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в А43 умовах кризового суспільства* : збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнського науково-практичного круглого столу, 24 березня 2017 р. / за заг. ред. О.Г. Льовкіної, Р.А. Калениченка. Ірпінь : Університет державної фіскальної служби України, 2017. С. 65–77.

15. Cobb S. Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*. 1976. № 38. P. 300–314.

16. Профессиональная самореализация личности в современном обществе : монография / под науч. ред. Е.В. Федосенко. Санкт-Петербург : Речь, 2009. 121 с.

17. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості. Київ : КММ, 2006. 240 с.

18. Максименко С.Д. Механізми трансформації структурних компонентів діяльності у професійному розвитку особистості в сучасних умовах. *Матеріали Міжрегіонального наукового семінару «Актуальні проблеми становлення особистості професіонала в ризиконебезпечних професіях»*, м. Київ, 25 березня 2010 р. Київ : НУОУ, 2010. С. 12–14.

19. Осьодло В.І. Когнітивні та екзистенційні феномени психіки в контексті само детермінації. *Вісник НАОУ*. 2009. № 4(12). С. 107–112.

20. Розпорядження від 05 квітня 2017 року про схвалення Концепції Державної соціальної програми забезпечення рівних прав та можливостей жінок та чоловіків на період до 2021 року. URL : <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/229-2017-%D1%80>.

21. Лодкина Е.В., Шевченко Л.А. Социально-психологические аспекты самореализации современной женщины. *Проблемы социально-экономического развития*. 2012. № 2(7). С. 69–78.

22. Такман Б.У. Психология самореализации личности: от теории к практике. Москва : Прогресс, 2002. С. 145–150.