

## САМОЕФЕКТИВНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ЇЇ АДАПТАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ

В сучасній психологічній науці робляться спроби цілісного осмислення особистісних характеристик, відповідальних за успішну адаптацію і упорання з життєвими труднощами. Це і психологічне наповнення введеного Л.М.Гумільовим поняття пасіонарності, і поняття про особистісний адаптаційний потенціал, що визначає стійкість людини до екстремальних чинників, запропоноване О.Г.Маклаковим, і поняття про особистісний потенціал Д.О. Леонтєва на основі синтезу наукових ідей Е.Фромма і В.Франкла.

Поняття про особистісний адаптаційний потенціал йде від концепції адаптації і оперує традиційними для цієї наукової парадигми термінами. О.Г.Маклаков вважає здатність до адаптації не лише індивідною, але й особистісною властивістю [3]. Адаптація розглядається ним не лише як процес, але і як властивість живої саморегульованої системи, що полягає в здатності пристосовуватися до зовнішніх умов, що змінюються. Адаптаційні здібності людини залежать від психологічних особливостей особистості. Саме ці особливості визначають можливості адекватного регулювання фізіологічних станів. Чим значніше адаптаційні здібності, тим вище вірогідність того, що організм людини збереже нормальну працездатність і високу ефективність діяльності при дії психогенних чинників зовнішнього середовища [3].

Адаптаційні здібності особистості піддаються оцінці через оцінку рівня розвитку психологічних характеристик, найбільш значимих для регуляції психічної діяльності і самого процесу адаптації: чим вище рівень розвитку цих характеристик, тим вище вірогідність успішної адаптації людини і тим значніше діапазон чинників зовнішнього середовища, до яких вона може пристосуватися [3]. Ці психологічні особливості людини складають її особовий адаптаційний потенціал, який, згідно О. Г. Маклакову, включає наступні характеристики: нервово-психічну стійкість, рівень розвитку якої забезпечує толерантність до стресу; самооцінку, що є ядром саморегуляції і визначальну міру адекватності

сприйняття умів діяльності і своїх можливостей; відчуття соціальної підтримки, що обумовлює почуття власної значущості для оточення; рівень конфліктності особистості; досвід соціального спілкування. Усі перераховані характеристики він вважає значимими при оцінці і прогнозі успішності адаптації до важких і екстремальних ситуацій, а також при оцінці швидкості відновлення психічної рівноваги.

Д.О. Леонтьєв ввів поняття особистісного потенціалу як базової індивідуальної характеристики, стержня особистості [2]. Особистісний потенціал, згідно Д.О. Леонтьєву, є інтегральною характеристикою рівня особистісної зрілості, а головним феноменом особистісної зрілості і формою прояву особистісного потенціалу є якраз феномен самоефективності особистості. На думку А.Бандури, значущою характеристикою багатьох психологічних проблем є брак довіри власним поведінковим здібностям, а також здібностям переживання; багато особистісних проблем супроводжуються недооцінкою або невірною оцінкою власних здібностей і поведінкових навичок [1]. Те, чи зможе конкретна людина в заданій ситуації досягти успіху, залежить не лише від його власної компетентності, але і від цілого ряду інших чинників. Проте для психічного здоров'я і хорошого самопочуття важливі не стільки об'єктивні результати самі по собі, скільки їх інтерпретація конкретною людиною і очікування успіху, позитивних результатів власних дій. А.Бандура висунув припущення, що когнітивний компонент самоефективності (тобто очікування відносно власної ефективності) впливає на моторну поведінку, на те, наприклад, чи буде стресова ситуація стимулювати спроби оволодіння нею, наскільки це будуть інтенсивні спроби і як довго вони триватимуть. Ця ж самоефективність може впливати і на характеристики середовища — на наслідки поведінки.

Ми не згодні з А.Бандурою, який розглядав самоефективність не як стабільну і статичну характеристику, а як змінну, яка за своєю силою, узагальненістю і мірою знаходиться в залежності від актуальної ситуації і колишньої історії розвитку індивіда. На наш погляд, елементи самоефективності закладені в структурі особистості та містять емоційні, когнітивні і поведінкові компоненти, кожен з яких розкриває механізми, завдяки яким особистість навчається контролювати події, що впливають на її життя.

## Література

1. Бандура А. Теория социального научения / А. Бандура. — СПб. : Евразия, 2000. - 320 с.
2. Леонтьев Д.А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В.Ломоносова. Вып. 1. - М.: Смысл, 2002. - С. 56 - 65.
3. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях /А.Г.Маклаков// Психологический журнал. - 2001. - Т. 22. - № 1. - С. 16 - 24.

**Малуха Надежда, г. Одесса, студентка ОНУ имени И. И. Мечникова**

### **ОСОБЕННОСТИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

*Я не верю, что жизнь человека predetermined его детством.*

*Я думаю, что существуют очень важные периоды: отрочество, юность...*

*Ж.-П. Сартр «Эпизоды»*

Сложности взаимоотношений с подростками существуют сегодня в тысячах семей. Но только ли сегодня? Молодежь всегда встречала определенное недопонимание со стороны других поколений. Эти сложности были и 30, и 50, и 100 лет назад и даже, как свидетельствуют философы античности, до нашей эры... Для этого стоит привести высказывание философов разных столетий.

Сократ (470-399 до н.э.): «Наша молодёжь любит роскошь, она дурно воспитана, она насмехается над начальством и нисколько не уважает стариков. Наши нынешние дети стали тиранами; они не встают, когда в комнату входит пожилой человек, перечат своим родителям. Попросту говоря, они очень плохие».

Гесиод (720 год до н.э.): «Я утратил всякие надежды относительно будущего нашей страны, если сегодняшняя молодёжь завтра возьмет в свои руки бразды правления, ибо эта молодёжь невыносима, невыдержанная, просто ужасна».