



УДК 159.922.27

КОГНІТИВНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЯК КОПІНГ-РЕСУРС ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК

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

У роботі висвітлено поняття когнітивних особливостей як важливого копінг-ресурсу професійної самореалізації жінок. Проаналізовано наукові дослідження, що стосувалися важливості розвитку когнітивних особливостей у процесі професійної самореалізації. У роботі наголошується на необхідності дослідження впливу рівня інтелектуального розвитку на здатність особистості реалізувати себе як професіонала.

Ключові слова: когнітивні особливості, копінг-ресурс, рівень інтелектуального розвитку, емоційний інтелект, когнітивний ресурс.

В работе рассмотрено понятие когнитивных особенностей как важного копинг-ресурса профессиональной самореализации женщин. Проанализированы научные исследования, касающиеся важности развития когнитивных особенностей в процессе профессиональной самореализации. Отмечается необходимость исследования влияния уровня интеллектуального развития на способность человека реализовать себя как профессионала.

Ключевые слова: когнитивные особенности, копинг-ресурс, уровень интеллектуального развития, эмоциональный интеллект, когнитивный ресурс.

Dubynina M.I. COGNITIVE FEATURES OF PERSONALITY AS A COPING RESOURCE OF THE WOMEN'S PROFESSIONAL SELFACTUALIZATION

The paper considered the concept of cognitive features of personality as an important coping resource of the women's professional selfactualization. There are analyzed the scientist's researches that concerned the importance of developing cognitive peculiarities in the process of professional selfactualization. There is a necessity to study the influence of the level of intellectual development on the ability of a person to realize himself as a professional.

Key words: cognitive features, coping resource, level of intellectual development, emotional intelligence, cognitive resource.

Постановка проблеми. Враховуючи сучасний темп життя та значну кількість відомостей, яку кожна людина отримує через засоби масової інформації та соціальні мережі, постає питання її опрацювання та використання в процесі особистісної та професійної самореалізації. Навіть більше, на сучасному етапі розвитку дослідження когнітивних особливостей пов'язані із проведеньням аналогії між перетворенням інформації за допомогою технічних засобів та пізнавальними процесами людини.

Когнітивна сфера забезпечує динамічне відображення реальності, сприяє формуванню досвіду та картини світу. Рівень інтелектуального розвитку й емоційний інтелект є важливими складниками когнітивної сфери особистості, що сприяють перетворенню та відображенню інформації про дійсність.

Важливим є питання, чи можуть такі когнітивні особливості, як інтелектуальний розвиток і емоційний інтелект, бути ресурсом, здатним допомогти особі досягнути професійного зростання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Протягом останніх декількох років

відбувається вивчення особливостей когнітивної сфери як ресурсу. Особливу увагу дослідників привертає вивчення поняття інтелектуальних здібностей, когнітивного ресурсу й емоційного інтелекту, які є допоміжними в процесі професійної самореалізації особистості та долання складних життєвих ситуацій.

Особливості когнітивної сфери вивчали Ч.С. Карвер і М.Ф. Шейер (особливості проявів мисленневих здібностей під час оцінювання ситуації), Р. Лазарус (вплив когнітивного (інтелектуального) чинника як копінг-ресурсу на формування продуктивного подолання), В. Дружинін та Ф. Фідлер (поняття когнітивного ресурсу), Р. Стернберг (поняття метакомпонентів інтелектуальної діяльності). Також А. Воронін та Н. Горюнова досліджували поняття когнітивного ресурсу й особливості його розподілу, Т. Крюкова й А. Лібіна – вивчення моделі інтелекту, що долає, С. Голдберг – дослідження особливостей розвитку емоційного інтелекту.

Постановка завдання. Завданням нашого дослідження є теоретичний аналіз важливості когнітивних особливостей

у процесі професійної самореалізації жінок, враховуючи постійну зміну ролей від працівника до дружини та матері.

Виклад основного матеріалу дослідження. У процесі професійної самореалізації жінки часто потерпають від стресу, а якщо врахувати, що після завершення робочого дня вони виконують ролі матері та дружини, то рівень емоційного напруження тільки підвищується. На думку Ч.С. Карвера та М.Ф. Шейера, різниця між поведінкою людей під час переживання стресу очевидна не тільки щодо вибору того чи іншого способу поведінки, але і в прояві мисленнєвих здібностей в оцінюванні ситуації чи своїх дій у ній [1].

Отже, формування копінг-стратегії означає когнітивну оцінку, яка передбачає певні інтелектуальні засоби, а саме: міркування про проблему, аналіз ситуації й обдумування засобів її вирішення. Використовуючи свої інтелектуальні здібності, жінки отримують можливість здійснювати пошук нової інформації, що допомагає передбачити можливі труднощі та посилити власні ресурси. А це, у свою чергу, збільшує шанси на формування продуктивної копінг-стратегії.

У сучасних дослідженнях копінг вивчається як свідомо стратегія чи стиль реагування на стресові чи негативні події. Це передбачає певні інтелектуальні дії, спрямовані на пошуки можливостей вирішення складної ситуації або виконання завдання з максимальною користю для особи. Для пошуку й аналізу можливостей вирішення проблеми (чи завдання) може використовуватися диференційована когнітивна оцінка.

Відповідно до досліджень М. Холодної, диференційована когнітивна оцінка дозволяє розрізняти ситуації за можливістю їх перетворення (зміни) та достатністю (недостатністю) власних ресурсів для вирішення проблеми [2, с. 124–128].

Варто зазначити, що диференційована когнітивна оцінка передбачає не тільки інтелектуальний аналіз ситуації, але і процес рефлексії. Це дозволяє критично оцінювати власні рішення, їхні наслідки. Людина може вносити зміни до своїх дій відповідно до змін в умовах. І тому можливим стає і передбачення ймовірного перебігу подій.

Ретроспективна рефлексія як складник диференційованої когнітивної оцінки може бути використана для аналізу ситуацій, які вже відбулися в минулому, зокрема, причини виникнення проблем і помилок під час їх вирішення.

Отже, можна зробити припущення, що точність, з якою людина може оцінити поточну ситуацію та передбачити її перебіг, залежить від рівня інтелектуального роз-

витку людини, структури її інтелекту, а також від висновків, які можна зробити під час аналізу минулого досвіду.

На думку Р. Лазаруса, важливим моментом є те, що вплив когнітивного (інтелектуального) чинника як копінг-ресурсу, що впливає на формування продуктивної копінг-стратегії, майже ніхто не вивчав. У структурному підході до визначення особливостей формування поведінки, що долає, увага більш сконцентрована на особистісних якостях. Що стосується ситуативного підходу, то стиль долаття стресу визначає оцінка ситуації, яка і є первинною детермінантою продуктивної поведінки [3].

Отже, ані в ситуативному, ані в структурному підході вплив інтелектуальних здібностей не досліджувався. Навіть більше, такі дослідники, як Д. Деннет [4], Дж. Капрара та Д. Сервон [5] припускають, що більшість складних життєвих ситуацій можна подолати за умови оптимального використання вже наявних навичок і не докладати водночас додаткових інтелектуальних зусиль.

Ресурсом у когнітивній психології називають вимір загального інтелекту. На думку В. Дружиніна, когнітивний ресурс – це стан когнітивної системи, що характеризується потужністю множини пов'язаних когнітивних елементів для репрезентації умов і вирішення завдань різної важкості [6, с. 21–29]. В. Дружинін запропонував використовувати когнітивний ресурс як кількісну характеристику когнітивної системи, множину пов'язаних когнітивних елементів, які відповідають за активне створення багатовимірних моделей реальності в процесі вирішення завдань різного ступеня важкості. Також передбачалося, що однією з функцій когнітивної системи є створення та підтримування в активному стані тієї частини «суб'єктивної реальності», що представлена в ментальному плані, у формі моделі, що відображає проблемну ситуацію [6, с. 21–29].

Варто зазначити, що, на думку західних дослідників, поняття когнітивного ресурсу тісно пов'язане з пізнавальними процесами та процесами опрацювання інформації. Наприклад, Ф. Фідлер розуміє когнітивний ресурс як показник пізнавальних здібностей, що визначається за допомогою стандартних тестів інтелекту [7, с. 5–28].

Проте за таких умов змістовний бік когнітивного ресурсу не досліджується. Тому варто звернути увагу на дослідження інтелектуальних особливостей особистості в розрізі якісного підходу. Узагальненим висновком дослідників у цьому підході є те, що інтелектуальні ресурси особистості не обмежуються лише опрацюванням інфор-



мації та вирішенню проблем, а і беруть участь у регуляції життєдіяльності загалом, що, своєю чергою, впливає на формування продуктивної копінг-стратегії для додання життєвих труднощів.

Так, Р. Стернберг пов'язує рівень ефективності інтелектуальної діяльності з так званими «метакомпонентами» – це процеси керування, регулювання та розподілу мисленневих ресурсів [8, с. 250–279]. На успішність вирішення складної життєвої проблеми впливає не лише процес опрацювання інформації, але і підготовчий етап, що передбачає дослідження особливостей ситуації та складання плану подальших дій. Що стосується дослідження особливостей професійної самореалізації, то перш ніж, наприклад, влаштуватися на роботу, потрібно пройти співбесіду. Як показує досвід, якщо до співбесіди підготуватися, ймовірність отримання бажаної роботи зростає.

Структура когнітивного ресурсу, на думку В. Дружиніна, складається з когнітивних елементів, які суб'єкт активно використовує в процесі вирішення завдання для реконструкції моделі в мисленневому плані. Водночас когнітивний елемент – це найменша частина когнітивної структури. Сукупність подібних когнітивних елементів вважається показником потужності когнітивного ресурсу та проявляється в інтелектуальній продуктивності (у граничних показниках уваги, пам'яті, здатності вирішувати інтелектуальні завдання тощо).

Варто зазначити, що в дослідженнях В. Дружиніна передбачалося, що в конкретний проміжок часу може активізуватися лише частина когнітивних елементів. Отже, чим більше когнітивних елементів активізується, тим швидше буде знайдено вихід із ситуації [9, с. 83–93]. На думку А. Вороніна та Н. Горюнової, когнітивний процес зумовлює прояв загальних пізнавальних здібностей (креативності, психометричного інтелекту та здатності до навчання), які, у свою чергу, співвідносяться з успішністю в таких сферах людської активності, як творчість, професійна діяльність або навчання.

Розподіл когнітивного ресурсу залежить від внутрішніх чинників (особистісних і інтенційних структури), а також від чинників ситуації. Під час порівняння індивідуального когнітивного ресурсу та когнітивного ресурсу групи, що бере участь у вирішенні проблеми, виявлено перевагу спільної інтелектуальної діяльності [10]. На основі цього можна зробити припущення, що в процесі професійної самореалізації жінок за наявності певних психологічних проблем є доцільною корекція за допомогою групової психотерапевтичної роботи. У такому разі

жінки зможуть отримувати підтримку (як інформативну, так і емоційну) від людей, які потрапили в схожу ситуацію. А отже, і знайти вихід із неї, скориставшись як копінг-ресурсом когнітивним ресурсом групи, буде простіше.

Важливо проаналізувати і таке поняття, як інтелект, що долає. На думку Т. Крюкової, однією з особливостей формування продуктивної копінг-стратегії є цілеспрямована свідомо поведінка, що відповідає особливостям особистості та ситуації. На основі цих досліджень А. Лібіною була розроблена багатовимірна модель інтелекту, що долає [11, с. 66–72]. За А. Лібіною, інтелект, що долає, – це психологічна компетентність, необхідна для виходу зі складних життєвих ситуацій з метою успішного досягнення вагомих цілей, створення доброзичливих стосунків з оточенням і покращення психологічного благополуччя.

Концепція інтелекту, що долає, нерозривно пов'язана з уявленнями про інтелект В. Штерна, який стверджував, що до поняття «інтелект» можна включити не тільки розвиток конкретних здібностей людини, але і здатність людини до розвитку, до самостійного здобуття знань.

Сам термін «інтелект, що долає» поєднує в собі такі поняття, як «поведінка, що долає», «психологічний захист» та «інтелект особистості». Концепція інтелекту, що долає, передбачає вияв психологічної причини певних труднощів, що виникають і зумовлюють застосування тієї чи іншої копінг-стратегії для вирішення цієї проблеми. Психологічною причиною може бути будь-який зовнішній чи внутрішній чинник, що змушує людину діяти та вирішувати проблему. Наприклад, у разі професійної самореалізації можливе виникнення непорозуміння із керівництвом, що потребує більш детального обґрунтування своїх вчинків. Також специфічною особливістю концепції інтелекту, що долає, є врахування характеру емоцій та їхнього багатовимірного значення в житті та діяльності людини [12, с. 77–84]. Через це така концепція є універсальною для вивчення як емоційного захисту, так і ролі емоцій у процесі додання труднощів, зокрема і тих, що виникають під час професійної самореалізації.

Якщо розширити поняття інтелекту, то, за Ж. Піаже [13], інтелект – це загальний регулятор поведінки на всіх рівнях. Завдяки йому відбувається структурування взаємодії людини з оточенням.

Отже, за певного рівня інтелектуального розвитку людина легше пристосовується до змін у ситуаціях. Тому рівень інтелектуального розвитку як складову частину

долаючого інтелекту можна вважати копінг-ресурсом особистості. Що стосується процесу професійної самореалізації жінок, то оскільки вони здебільшого поєднують ролі працівника, дружини та матері, вищий рівень інтелектуального розвитку може сприяти кращому пристосуванню до постійних рольових змін. А якщо врахувати те, що під час взаємодії з навколишнім середовищем особа діє свідомо й обдуманно, то з'являється можливість реалізувати свій особистісний потенціал, використати інші психологічні ресурси для досягнення мети.

Ресурсом поведінки, що долає, (тобто копінг-ресурсом) може бути і емоційний інтелект, який розглядають як сукупність емоційно-когнітивних здібностей, що виступають психологічним ресурсом у процесі долання життєвих труднощів і сприяють соціально-психологічній адаптації особистості [14, с. 197–215]. Згідно з дослідженнями Дж. Майер і П. Соловей, емоційний інтелект – це здатність адекватно сприймати, виражати й оцінювати емоції, здатність використовувати чи генерувати емоції, якщо вони допомагають аналізувати ситуацію та шукати з неї вихід, здатність розуміти емоції та їх регулювати [15, с. 3–31]. Саме поняття емоційного інтелекту є актуальним для дослідження професійної самореалізації як чинника соціального успіху. Важливим є взаємозв'язок рівня розвитку інтелекту особистості та ступеня її психологічної захищеності. Інакше кажучи, за сучасних змін в економічному, політичному та суспільному просторі нормою є збільшення емоційного дискомфорту та внутрішнього напруження. Але за наявності в особи вміння ідентифікувати та контролювати власні емоції та розуміти емоції інших процес адаптації до змін у суспільстві, а також і професійна самореалізація, проходить простіше. За таких умов важливим є підтримування емоційної стабільності та прийняття особистістю себе та свого оточення.

Одним зі способів реакції на стресову ситуацію є механізм «консервації» ресурсів, який дозволяє людині отримувати, зберігати, відновлювати та збільшувати ресурси залежно від обставин і потреб [16]. Отже, через такий перерозподіл ресурсів людина має можливість адаптуватися до змін середовища і забезпечити своє психічне, соматичне та соціальне благополуччя. Такий механізм консервації та перерозподілу ресурсів є допоміжним у професійній самореалізації жінок, оскільки згладжує процес зміни ролей із працівника до матері та дружини, що дозволяє віднайти власну унікальну ідентичність і самореалізуватися як в особистісному, так і в професійному напрямі.

Варто зазначити, що в переліку важливих якостей особистості, які прописані в професіограмах (особливо для тих професій, які пов'язані зі спілкуванням з іншими людьми) зазначено: емоційну стриманість, емоційну врівноваженість, емпатію тощо. Оскільки жінки частіше обирають професії, пов'язані саме зі спілкуванням, то для роботи в будь-якому колективі та для кар'єрного зростання необхідні такі здібності, як здатність здійснювати емоційно-вольову регуляцію, розпізнавати емоційний стан оточення. Фактично, для ефективної взаємодії в робочому колективі жінка має бути компетентною в міжособистісних стосунках і водночас зберігати власне емоційне благополуччя. Саме ці аспекти й описує поняття емоційного інтелекту. За С. Голдбергом [17, с. 19–32], розвиток рівня емоційного інтелекту (здатності використовувати емоції) позитивно впливає на підвищення ефективності мислення та діяльності, охоплює здатність використовувати емоції для переспрямування уваги на важливі події, викликати емоції, які сприяють вирішенню завдань. Наприклад, добрий настрій є ресурсним для виконання творчої роботи.

Отже, за достатнього рівня розвитку емоційного інтелекту жінки можуть легше переключатися з робочих питань на родинні. Увага водночас не розпоршується, і якість виконання робочих завдань підвищується, що сприяє професійній самореалізації. За відсутності достатнього рівня розвитку емоційного інтелекту виникають проблеми з розумінням, усвідомленням і прийняттям власних емоцій та емоцій оточення. Виникають проблеми з адаптацією в соціальному середовищі. Оскільки жінкам притаманний саме емоційно-орієнтований копінг, то відсутність усвідомлення та контролю емоцій призведе до зростання емоційного напруження, відсутності необхідного рівня концентрації на завданні, що знижує ймовірність успішної професійної самореалізації.

Повертаючись до впливу рівня інтелектуального розвитку на формування продуктивних копінг-стратегій, варто сказати, що, згідно з результатами дослідження А. Алексапольського [18, с. 72–73], проведеного в межах ресурсно-інформаційного підходу, люди з високим інтелектуальним рівнем відрізняються не стільки схильністю до формування тих чи інших копінг-стратегій, скільки більшою гнучкістю та варіативністю у виборі широкого спектра стратегій поведінки, що долає. Оскільки інтелект дозволяє людині створювати різні варіанти картини світу, які можуть бути представлені в індивідуальному ментальному досвіді [19], то можливим є припущення, що жінки



з вищим рівнем інтелекту (зокрема, емоційного), можуть вирішувати проблеми, що виникають під час зміни рольових акцентів, завдяки мисленнєвому створенню картини ситуації, що враховує і прогнозування подальшого розвитку подій. Тому реагувати на зміни в середовищі їм легше.

Висновки із проведеного дослідження. Отже, за виникнення в житті людини складної життєвої ситуації чи в разі постійного пригніченого стану через неможливість самореалізуватися як у професійному, так і в особистому житті, у психотерапевтичній роботі процес нормалізації психологічного стану відбувається швидше та простіше в осіб із високим рівнем інтелекту (зокрема, емоційного).

Інтелектуальний потенціал – це один із найпотужніших ресурсів особистості, що дозволяє вирішувати складні проблеми (ті, що виникають у процесі професійної самореалізації, також). За достатнього рівня інтелектуального розвитку та здатності розуміти власні емоції й емоції оточення кар'єрне зростання може бути значно полегшеним, оскільки виконувати роботу та знаходити спільну мову з іншими за таких умов простіше. Отже, в емпіричному дослідженні копінг-ресурсів професійної самореалізації жінок потрібно враховувати рівень інтелектуального розвитку, а також емоційного інтелекту. Саме тому подальші емпіричні дослідження значущості впливу когнітивних особливостей як копінг-ресурсу на процес професійної самореалізації жінок є перспективними.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Carver C., Scheier M. On the self-regulation of behavior. New York: Cambridge University Press, 1998. 439 p.
2. Холодная М. Стили совладающего поведения: к вопросу о конструктивной валидности опросника «Юношеская копинг-шкала». Психология совладающего поведения: материалы Межд. научно-практ. конф. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2007. С. 124–127.
3. Lazarus R. Emotion and Adaptation. N. Y.: Oxford University Press, 1991. 570 p.
4. Dennet D. Consciousness explained. Boston: Little Brown, 1991. 511 p.
5. Капрара Дж., Сервон Д. Психология личности. СПб.: Питер, 2003. 288 с.
6. Горюнова Н. Операциональные дескрипторы когнитивного ресурса и продуктивность решения тестовых задач и задач-головоломок. Психологический журнал. 2001. Т. 22. № 4. С. 21–29.
7. Fiedler F. Cognitive resources and leadership performance. Applied Psychology: an international review. 1995. Vol. 44 (1). P. 5–28.
8. Robert J. Sternberg. Beyond IQ: A triarchic theory of human intelligence. Cambridge: Cambridge University Press, 1987. XVI. 411 p. P. 250–279
9. Дружинин В., Хазратова Н. Экспериментальное исследование формирующего влияния среды на креативность. Психологический журнал. 1994. Т. 15. № 4. С. 83–93.
10. Воронин А., Горюнова Н. Когнитивный ресурс. Структура, динамика, развитие. М.: ФГБУН Институт психологии РАН, 2016. 275 с.
11. Крюкова Т. О методологии исследования и адаптации опросников диагностики совладающего поведения. Психология и практика / сост. В. Соловьева; Институт педагогики и психологии. Кострома, 2001. С. 66–72.
12. Либина А. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации. Москва: Эксмо, 2008. 400 с. С. 77–84.
13. Piaget J. The Psychology of Intelligence. London: Routledge and Kegan Paul, 1951. 192 p.
14. Mayer J., Salovey P., Caruso D. Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. Psychological inquiry. 2004. V 15. № 3. P. 197–215.
15. Mayer J., Solovey P. What is Emotional Intelligence? Emotional development and emotional Intelligence / P. Solovey, D. Sluyter (Eds.). New York: Harper Collins, 1997. P. 3–31.
16. Водопьянова Н. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. 336 с.
17. Goldberg C. Why Hamlet could not love. Psychoanal and Psychother. Intelligence. 1991. Vol. 9. № 1. P. 19–32.
18. Алексапольский А. Интеллектуальный ресурс и проблема продуктивности копинг-стратегий. Психология совладающего поведения: мат. Международной научно-практической конференции / отв. ред.: Е. Сергиенко, Т. Крюкова. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2007. С. 72–73.
19. Холодная М. Психология интеллекта: парадоксы исследования. СПб.: Питер, 2002. 272 с.