

7. Miller, D. T. Particularistic and universalistic evaluation in the social comparison process. / D. Miller, W. Turnbull, C. McFarland // Journal of Personality and Social Psychology, 55, 1988, P. 908 – 917.

8. Tauer, J. M. Winning isn't everything: Competition, achievement orientation, and intrinsic motivation. / J. Tauer, J. Harackiewicz // Journal of Experimental Social Psychology, 35, 1999, P. 209-238.

9. Tesser, A. Toward a self-evaluation maintenance framework of social behavior. / A. Tesser // In L. Berkowitz (Ed.), Advances in experimental social psychology (Vol. 21, pp. 181-227). New York 1998, NY: Academic.

10. White, J.B. Horizontal hostility: Multiple minority groups and differentiation from the mainstream. / J. White, M. Schmitt, E. Langer // Group Processes and Intergroup Relations, 9, 2006, P. 339-358.

11. Stephen, M.G. The psychology of competition: a social comparison perspective [Electronic resource] /M. Stephen, A. Tor, M. Tyrone // Perspectives on psychological science / – 2013 –8 (6)/ P. 634–650 – Access mode: <http://pps.sagepub.com/content/8/6/634>.

УДК 159.922.8

Корнієнко Інокентій Олексійович
Мукачівський державний університет
м. Мукачево, Україна

РОЗВИТОК ОПАНУВАЛЬНИХ РЕСУРСІВ ЯК ШЛЯХ ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

Опанувальна поведінка знаходиться у постійному розвитку, який, в свою чергу, передбачає максимально можливе надбання суб'єктом особистісно-корисних життєвих навичок. Наприклад, підвищення психологічного опору сильним подразникам, набуття навичок стресостійкості та емоційної саморегуляції тощо. Замість пасивного адаптування суб'єкт вчиться активно впливати на стресогенну ситуацію, змінювати її.

Зниження використання опанувальних навичок та послаблення опанування в цілому, внаслідок впливу дистресу або еустресу, може бути викликано втратою людиною психологічних ресурсів. Це призводить до виснаження і, як наслідок, обирання неефективних, деструктивних копінг-стратегій.

Тому виникає питання: чи можна повернути поведінку в конструктивне русло? Ми вважаємо за доцільне розглядати цю проблему в двох ситуаціях, а саме:

1) Реабілітаційна допомога в кризових станах. Така стратегія використовується у роботі з жертвами соціальних та природних катастроф, терористичних актів, учасниками бойових дій в «гарячих» точках, з членами сімей, які опинилися в складних життєвих обставинах тощо.

2) Профілактична допомога. Здійснюється навчання дітей та дорослих соціально-корисним копінг-навичкам (підлітки, юнаки, вагітні жінки, сімейні пари, люди похилого віку, специфічні професійні категорії тощо).

Поки людина не вибудує для себе оптимальний план опанування з корисними копінг-навичками, її будуть наздоганяти ті самі проблеми, що завжди були характерними саме для неї. Невдалі спроби можуть призвести до кризового становища, яке має чотири фази [1]:

1) Наростання стану напруженості, що провокує звичні способи реагування на стрес.

2) Коли звична поведінка в котрий раз доводить свою неефективність, продовжується подальше зростання напруги та тривоги, відчуття невдоволеності, агресивності, важке засинання.

3) При подальшому зростанні напруги з'являється потреба до мобілізації зовнішніх і внутрішніх психологічних і фізичних ресурсів. Людина починає експериментувати з новими засобами подолання труднощів.

4) Перенавчання – важкий процес і за відсутності прогресу і успіху з'являється почуття знесиленості й безпорадності. Є ризик виникнення депресивного стану.

5) Людина звертається по допомогу аби отримати шанс на розірвання кола невдалих спроб; відбувається реабілітаційна робота. Або ж людина опускає руки і лише погіршує і без того катастрофічне положення.

Для кризової ситуації, як ми бачимо, характерні психічне напруження та стан тривоги, зміна рівня самооцінки – як правило її зниження, втрата мотивації, виражена потреба в допомозі спеціалістів, що мають відповідну психологічну кваліфікацію. Головне, що треба пам'ятати, що з будь-якої кризової фази є вихід, якщо шукати корені проблеми. Тут буде корисна психологічна, психотерапевтична професійна допомога. Але, підкреслимо, що починаючи вже з третьої фази, така допомога є життєво необхідною.

Життєва криза передбачає наявну об'єктивну причину такого стану, а також особистісного ставлення людини до цієї причини. Чим серйозніше людина ставиться до проблеми, тим виразнішими й інтенсивнішими стають відповідні емоційно-поведінкові реакції.

Визначити наявний рівень опанувальних навичок особистості можливо через:

- здатність усвідомлювати та приймати себе таким, яким є;
- наявність психічної рівноваги;
- можливість адаптуватися до мінливості зовнішніх умов;
- уміння управляти власною поведінкою та вчинками в межах культурного середовища;
- підпорядковуватись соціальним нормам без патологічних наслідків;

Отже, ми можемо зробити висновок, що відсутність опанувальної поведінки спричиняє шкоду психічному здоров'ю людини. Такий стан речей розгортається у наступній послідовності:

1. Стресовий чинник, який безпосередньо впливає на зміну психічного здоров'я людини.

2. Емоційна нестабільність, що розвивається в результаті дії стресогенного фактору.

3. В когнітивній, емоційній і поведінковій сферах формуються дезадаптивні копінг-стратегії.

4. Відбувається формування внутрішнього конфлікту.

5. Відбувається порушення психічного здоров'я, де людина замість вирішення проблеми, шукає обхідні шляхи або взагалі опускає руки, губиться у відірваних від реальності фантазіях.

Проте відсутність внутрішніх конфліктів та суперечностей не є умовою для благополучного розвитку психічно здорової особистості. Безліч досліджень лише підкріплюють думку, що саме наявність конфліктів є необхідною умовою для якісного розвитку особистості.

Література:

1. Caplan G. Types of mental health consultation / Gerald Caplan M.D. // American Journal of Orthopsychiatry. – Vol. 33, Issue 3, April 1963. – P. 470-481.

УДК 159.922:33/336.7-051

*Корольчук Валентина Миколаївна,
Кушніренко Катерина Олегівна
Київський національний торговельно-економічний університет
м. Київ, Україна*

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ СПЕЦІАЛІСТІВ БАНКІВСЬКОЇ СФЕРИ ІЗ НИЗЬКИМ, СЕРЕДНІМ ТА ВИСОКИМ РІВНЕМ ЕФЕКТИВНОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ

На сьогоднішній день вивчення особливостей діяльності спеціалістів банківської сфери носить надзвичайно актуальний характер, оскільки економічна сфера нашої держави в цілому, та банківської сфери зокрема, переживає складні часи перебудов та конкуренції на ринку.

Важливим аспектом виступає не лише наукова, а практична значимість даної тематики, оскільки наші наукові розробки можна використовувати при професійній орієнтації, відборі, атестуванні кадрів, надання новим працівникам психологічної допомоги в період адаптації. Персонал банків класично поділяють на три групи працівників: бек-офіс, фронт-офіс та мідл-офіс. Основу нашого емпіричного дослідження складають працівники фронт-офісу, спеціалісти, які безпосередньо взаємодіють з клієнтами.

В результаті експертного опитування, за 10-ти бальною шкалою, де 10-8 б. – ефективні працівники; 7-5 б. – середні; 4-1 б. – малоефективні, нами було виокремлено 3 основні групи спеціалістів банківської сфери, які безпосередньо взаємодіють з фізичними особами: перша (малоефективна) – є особи, які працюють 5-10 років у цій сфері, важко сприймають зміни в умовах роботи; друга (перспективна) – працівники банку відкриті до новацій з різних сфер



МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: www.msu.edu.ua

E-mail: info@msu.edu.ua, pr@mail.msu.edu.ua

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>