

Секция «Психология»

**Исследование феномена истощения ресурсов личности (на примере матерей, воспитывающих детей с ДЦП)**

***Ряжева Марина Владимировна***

*Студент*

*КГУ им. Н.А. Некрасова, Факультет психологии, Кострома, Россия*

*E-mail: marina-ryazheva@mail.ru*

Жизнь современного человека характеризуется экономической нестабильностью, конфликтами, нехваткой времени, избытком информации, что обуславливает возникновение многочисленных трудных жизненных ситуаций. Для того чтобы успешно совладать с ними человеку приходится тратить много сил и энергии, активно использовать имеющиеся ресурсы. К копинг-ресурсам мы относим физические, материальные, психологические и социальные ресурсы совладания. Хронические стрессоры (Д. Брайт, Ф. Джонс, 2003) и длительно переживаемые трудные жизненные ситуации подвергают систему ресурсов личности «истощению», особенно, если восстановление ресурсов затруднено или невозможно. Данная ситуация в дальнейшем может привести к нарушениям адаптации и психосоматическим расстройствам (В.А. Бодров, 2000).

Теоретические и экспериментальные данные об истощении ресурсов личности крайне малочисленны в современной психологии. В этом контексте вопрос о том, почему индивидуальный запас ресурсов некоторых людей сокращается или вовсе истощается, является актуальным. Данная проблематика отражается лишь в единичных работах (S.E. Hobfoll, 1988; В.А. Бодров, 2000) и требует специального изучения. Практическая значимость исследования феномена истощения ресурсов обусловлена необходимостью разработки способов и средств, помогающих человеку успешнее справляться с трудностями, восстанавливать свои силы, переходить от стереотипных форм поведения в трудной ситуации к осознанным целенаправленным стратегиям.

С.Е. Хобфолл (1988) в своей теории о сохранении ресурсов утверждал, что стресс возникает из-за потери или угрозы потери ресурсов, и именно поэтому люди, находящиеся в длительном стрессе имеют склонность к истощению своих ресурсов. Мы в свою очередь, провели пилотажное исследование, целью которого являлось рассмотрение феномена истощения ресурсов личности у матерей, находящихся в пролонгированном стрессе, воспитывая детей с ДЦП (25 женщин, возраст детей от 4 до 8 лет). Эмпирическое изучение данной проблемы проводилось следующими методами: опросник способов совладания (ОСС) Р. Лазаруса, С. Фолкман, адаптированный Т.Л.Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С.Замышляевой, 2004; методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (САН), разработанная В.А. Доскиным, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарай, М.П. Мирошниковым, 2008; опросник депрессии А.Т. Бека (BDI), 2008; модифицированная автором для целей исследования методика «Жизненный путь» («Life line») А.А. Кроника, Р.А. Ахмерова, 2003, используемая совместно с применением авторского интервью.

Полученные данные свидетельствуют о том, что женщины, находясь в трудной жизненной ситуации, а именно в ситуации постановки диагноза ДЦП у ребенка, чаще выбирают проблемно-ориентированный копинг. Они стараются использовать все имеющиеся

личностные ресурсы для поиска возможных способов эффективного разрешения проблемы, пытаются изменить ситуацию и готовы при необходимости удваивать свои усилия для того, чтобы эффективно справиться с трудностями. Постановка такого серьезного диагноза приводит матерей к сильнейшему потрясению и переживаниям за будущее своих детей. Результаты исследования также показали, что в процессе воспитания ребенка с ДЦП, женщина находится в ситуации длительного, постоянного стресса, что в дальнейшем неизбежно приводит к депрессии, теряется психическая энергия, развивается психосоматическая усталость («изнурение»), наступает эмоциональное истощение («исчерпывание ресурсов»). Отмечается раздражительность, искажается самооценка, утрачивается удовлетворённость и смысл собственной жизни.

Итак, анализ психологической литературы и проведенное пилотажное исследование на данном этапе позволяет нам утверждать, что ситуация пролонгированного стресса может вести к постепенному истощению ресурсов и всегда сопровождается негативными изменениями.

Совершенно очевидно, что истощение наступает тогда, когда человек тратит, расходует большое количество имеющихся ресурсов, а последующего восстановления не происходит, или же ресурсы восстанавливаются, но в меньшем объеме, чем было потрачено в процессе совладания. В любом случае, истощение ресурсов личности необходимо понимать как дезадаптивный феномен, который ведёт к затяжным депрессиям, хронической усталости, психосоматическим расстройствам и другим неблагоприятным последствиям, и требует более глубокого осмысления и анализа.

### **Литература**

1. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т.15. 1. С. 3-18.
2. Бодров В. А. Информационный стресс: Учебное пособие для вузов. – М.: ПЕР СЭ, 2000. – 352 с.
3. Брайт Д., Джонс Ф. Стресс. Теории, исследования, мифы. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2003.
4. Hobfoll, S.E. The Ecology of Stress. Washington, DC: Hemisphere, 1988.
5. Matheny K.B., Aycok D.W., Curlette W.L., Junker G.N. The Coping Resources Inventory for Stress: A Measure of Perceived Resourcefulness // Journal of Clinical Psychology. 2003.

### **Слова благодарности**

Выражаю огромную благодарность за поддержку Хазовой С.А., Дорьевой Е.А.