

ВПЛИВ СТАНУ РЕСУРСНОСТІ НА РІВЕНЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

У статті досліджено теоретичне підґрунтя аналізу поняття «психологічне благополуччя». Висвітлено поняття «ресурс» та «ресурсність» та їх вплив на рівень психологічного благополуччя особистості.

Ключові слова: психологічне благополуччя, ресурс, ресурсність.

The article investigates the theoretical foundation for the analysis of the concept of «psychological well-being». The concepts of «resource» and «resourcefulness» and their impact on the level of psychological well-being of personality are covered.

Keywords: psychological well-being, resource, resourcefulness.

Поняття психологічного благополуччя особистості є досить цікавим і складним у науці, відноситься воно не лише до психології, а й до інших суміжних наук як то соціологія, філософія, педагогіка, етика або економіка. Проте вивчено воно у науковому просторі ще недостатньо, відсутнє конкретне визначення поняття «психологічне благополуччя», різні науковці дотримуються своїх особистих поглядів щодо визначення його структури та чинників, які забезпечують людині високий рівень відчуття свого психологічного благополуччя.

Теоретичний огляд літератури дозволяє зробити визначення психологічного благополуччя як суцільного показника вираження спрямованості особистості для реалізації головних складових свого позитивного функціонування, а також міру реалізованості складових благополуччя, яка виявляється особистісно у відчутті задоволеності життям та собою, суб'єктивного відчуття людиною щастя, внутрішнього балансу і комфорту та усвідомленні особою цінності свого існування [1, с. 15].

Щодо змісту складових психічного благополуччя, то тут є достатньо відомою шести компонентна модель відомої американської дослідниці К.Ріфф, яка у своїй роботі вивчала аспекти позитивного функціонування особистості та узагальнила погляди таких науковців як Е. Дінер, Е. Еріксон, К. Роджерс, К. Г. Юнг, А. Маслоу та інші. У розробленій нею шкалі психологічного благополуччя («The scales of psychological well-being», С. Ryff, 1989) дослідниця виділила такі компоненти: самосприйняття (позитивне ставлення до себе та свого минулого життя), позитивні відносини з іншими (близьке оточення), компетентність (як здатності справлятися із повсякденним життям), наявність життєвих цілей (сєнс життя), особистісне зростання (розвиток

та самореалізація), автономність (здатність дотримуватись власних переконань) [6].

У межах поняття «психологічного благополуччя» питання особистісного психологічного «ресурсу» або «ресурсності» особистості є актуальним оскільки ресурси не лише надають сил пережити людині кризові життєві ситуації, але й відкривають можливості для переживання позитивного функціонування і благополуччя. Рівень психологічного благополуччя залежить, від особистісних ціннісних орієнтацій, життєвих цілей та наявності для цього ресурсів, особистісних зусиль та умов для досягнення бажаного. Тобто внутрішні і зовнішні чинники, і оскільки зовнішні чинники до яких відносяться соціальні, політичні або культурно-історичні, людина не завжди може регулювати та контролювати, то внутрішні такі як підтримуючі емоційні відносини із близьким оточенням, поведінкова активність та ціннісно-сміслові орієнтації, базуються на особистісних ресурсах і мають свої суб'єктивні прояви, корелюючи із життєвими стратегіями кожної окремої особистості [2].

Е.Дінер визначав психологічний ресурс як вагомий фактор благополуччя та якості життя. Відомий представник напрямку позитивної психології С. Хобфол визначав ресурс як те, що є цінним для людини та сприяє її адаптації до будь-яких надзвичайних ситуацій, які можуть привести до стресу.

Дослідниця Н.В. Каргіна, вивчаючи питання самодостатності як ресурсу психологічного благополуччя особистості, довела тісний зв'язок феноменів психологічного благополуччя та ресурсу самодостатності [2, с.80].

Досліджуючи тему психологічних ресурсів суб'єктивного благополуччя батьків, що виховують дітей з особливими потребами Л. М. Кобильнік дійшла висновку, що психологічні ресурси виступають як характеристика особистості, яка забезпечує можливість досягати суб'єктивного благополуччя [3].

Поняття «ресурсність» особистості розглядається у психології як значно ширше за своїм змістом ніж поняття «ресурс». Вітчизняна сучасна дослідниця О.Штепа визначає ресурсність як уміння особи актуалізувати власні психологічні ресурси задля свого саморозвитку та саморозкриття. Важливим авторка вбачала уміння людини не лише накопичувати власний ресурс, але й свідомо оперувати процесами їх оновлення та використання. Психологічна ресурсність може визначати не лише якість, але й об'єм особистісного ресурсу людини. Вивчаючи питання психологічної ресурсності особистості, О.Штепа довела наявність зв'язків між загальним рівнем психологічної ресурсності та усіма компонентами суб'єктивного благополуччя особистості [4, 5].

Складовими поняття «психологічна ресурсність» О.Штепа вбачає такі компоненти як: упевненість у собі; допомогу іншим; доброту до

людей; успіх; любов; віру у добро; прагнення до мудрості; творчість; відповідальність; самореалізацію у професії; самовдосконалення; знання своїх психологічних ресурсів; уміння оновлювати свої особистісні ресурси; уміння пристосовувати власні психологічні ресурси. На основі представлених складових психологічної ресурсності науковиця розробила власну методику «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» дані якої дозволяють виявити рівень загального показника психологічної ресурсності особистості. Відповідно отриманих даних вираховується загальний рівень психологічної ресурсності особистості який, в свою чергу, впливає на відчуття психологічного благополуччя особистості [4].

Висновки. Представлений теоретичний аналіз надав нам підстав резюмувати, що психологічні ресурси та стан ресурсності особистості обумовлюють здатність для самореалізації особистості, допомагають досягати індивідуальних ціннісно-смислових життєвих напрямків, надають змогу накопичувати, зберігати й підтримувати внутрішні сили та комфорт, що і впливає на рівень загального психологічного благополуччя.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Гуляєва О.В. До проблеми структурного аналізу поняття «психологічного благополуччя». *Вісник Харківського національного університету, Серія «Психологія»*. 2016. Вип. 59. С. 15-20.
2. Каргіна Н.В. Патерни рис особистості, схильних до переживання психологічного благополуччя різного ступеня. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. №5. С.22-28.
3. Кобильнік Л. М. Психологічні ресурси суб'єктивного благополуччя батьків, що виховують дітей з особливими потребами. *Психологія та соціальна робота*. 2021. Вип. 2 (54). С. 105-119.
4. Штепа О.С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України Кам'янець - Подільський : Аксіома. 2018. Вип. 39. С. 380-399.
5. Штепа О.С. Психологічна ресурсність як критерій індивідуального здоров'я. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України 2016. Вип 32. С. 571-585.
6. Ryff C. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69, №4. P. 719-727.
7. Hobfoll S.E. Social and psychological resources and adaptation. *Review of General Psychol.* 2002. Vol. 6 (4). P. 307-324.

Науковий керівник кандидатка психологічних наук, доцентка Тавровецька Н.І.