

Казібекова Вікторія Федорівна

кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології

Херсонського державного університету

**ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИХ
СИТУАЦІЯХ**

Початок XXI століття – час надій і розчарувань, пошуку духовних опор і орієнтирів для людства. Зміни, що відбуваються на межі віків, не лише ініціювали соціальні і політичні колізії в різних країнах світу, викликали хвилю демократизації, поклали край ясності стосовно світогляду і ідеології, але в той же час потрясли практично усі основи суспільного життя, його регулятори і сферу мотивації. Плідний філософсько-психологічний аналіз українських реалій мислимий лише у даному контексті глобальних процесів, що відбуваються сьогодні у світі. Основним змістом сучасної перехідної епохи, визначеної як глобальна трансформація, є становлення ефективного механізму адаптації до високо мінливих умов зовнішнього середовища, основні параметри якого сьогодні багато в чому задаються чинниками геополітичного і геоекономічного порядку. Докорінні особливості України, специфіка сформованого соціального середовища та її суспільний розвиток детерміновані природно-історичними обставинами. Перш за все серед них слід зазначити багатство ресурсного, природно-кліматичного, територіального, людського потенціалу. Освоєння складових цих потенціалів забезпечувало самодостатність розвитку країни на різних історичних етапах. Продукуючи нові погляди на людину і відкриваючи нові можливості її розвитку в сучасних умовах, некласична психологія створює основу для подальшого переосмислення проблематики людини і переносить акценти з досліджень людини як детермінованої істоти в стабільному світі на

дослідження складної і, можливо, до кінця не пізнаваної істоти у сучасному невизначеному світі. У сучасній ситуації глобальних змін у світі та у суспільстві найбільш значущими є зміни самої людини, її особистості. Пошук психологічних ресурсів зазвичай є вирішальним моментом саморегуляції, а також складовою реабілітації в екстремальних умовах. Якщо людина вважає себе здатною контролювати те, що відбувається, готова активно діяти й долати перешкоди і ця її впевненість зберігається в екстремальних ситуаціях – їй достатньо покласти на власні психологічні ресурси. Якщо ж це не так, необхідний кропіткий пошук тих психологічних ресурсів, які дозволили б відновити й зберегти впевненість у собі та самовладання. Діючи в екстремальних умовах, всупереч переживанням особистість змінює і формує власні переконання й диспозиції.

Наявність певних ресурсів, потенціалів, можливостей розширює поле діяльності особистості. Напрямок досліджень полягає у вивченні того, як люди опановують важкі життєві події, які якості і властивості дозволяють їм долати стрес. З цим пов'язане психологічне самовладання (копінг-поведінка), розкриваються особистісні характеристики, які або сприяють, або перешкоджають індивіду впоратися з екстремальними життєвими ситуаціями. Важливу роль в цьому зв'язку має цілісне дослідження особистості. До того ж, важливо також враховувати рівень «біографічного стресу» у особистості: лише в цьому випадку можна визначити, чи є певна техніка типовою для особистості відповіддю на важку життєву проблему, або ж вона виступає як ситуаційно-специфічна. Негативна подія, яка не вписується в особистісну теорію, призводить до руйнування суб'єктивного життєвого світу. При цьому лише сам суб'єкт здатний змінити свою індивідуальну теорію світу і себе самого, зробити цю теорію більш реалістичною, переосмислити нещастя, яке випало на його долю, як невід'ємну частину життя, а не як неочікуване покарання долі. Коли людина намагається впоратися з тими чи іншими життєвими труднощами, її активність може бути спрямована як на зовнішні обставини, які слід змінити,

так і на саму себе. Подібні риси позначалися різними авторами то як «почуття когерентності», що підвищує ресурси протистояння стресогенним ситуаціям, то як «особистісна витривалість», що розуміється як потенційна здатність активного подолання труднощів. Особистісні ресурси значною мірою визначаються здатністю до побудови інтегрованої поведінки. Чим вища здатність до інтеграції поведінки, тим більш успішне долаття стресогенних ситуацій. Адаптаційні здібності людини залежать від психологічних особливостей особистості. Саме ці особливості визначають можливості адекватного регулювання фізіологічних станів. Чим розвиненіші адаптаційні можливості, тим вища ймовірність того, що організм людини збереже нормальну працездатність і високу ефективність діяльності під час впливу психогенних факторів зовнішнього середовища. Згідно з А. Г. Маклаковим, адаптаційні можливості включають наступні характеристики: нервово-психічну стійкість, рівень розвитку якої забезпечує толерантність до стресу; самооцінку особистості, що є ядром саморегуляції і визначає ступінь адекватності сприйняття умов діяльності і своїх можливостей; відчуття соціальної підтримки, що обумовлює почуття власної значущості для навколишніх; рівень конфліктності особистості; досвід соціального спілкування. Д.О. Леонтьєв вживає поняття особистісного потенціалу як базової індивідуальної характеристики особистості. Особистісний потенціал відбиває міру подолання особистістю заданих обставин, в кінцевому рахунку, подолання особистістю самої себе, а також міру прикладених нею зусиль впродовж роботи над собою і над обставинами свого життя. В останні роки широко досліджується в психології ресурсний підхід, що зародився в гуманістичної психології, в рамках якої важливе місце належить вивченню конструктивного початку особистості, що дозволяє долати різноманітні важкі життєві ситуації.