

ПСИХОЛОГІЧНА РЕСУРСНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ТРАНСФОРМАЦІЇ СУСПІЛЬСТВА

Н.М. Панасенко

кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник лабораторії
вікової психофізіології

Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України

І.М. Поклад

кандидат психологічних наук, провідний науковий співробітник лабораторії
загальної психології та історії психології імені В.А. Роменця

Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України

Сучасне суспільство перебуває у стані трансформації з індустріального на постіндустріальне інформаційне. І, як результат такої трансформації, кожна людина постійно перебуває у непередбачуваних та важко контрольованих складних життєвих ситуаціях, які можуть призводити як до непоправної шкоди для її фізичного і психічного здоров'я, так і сприяти розвитку.

Ресурсами особистості вважаються життєві опори, які є в розпорядженні людини і дозволяють їй забезпечувати свої основні потреби та поділяються на зовнішні (соціальні) і внутрішні (особистісні). Зовнішні ресурси – це матеріальні цінності, соціальні статуси (ролі) і соціальні зв'язки, які забезпечують підтримку соціуму, допомагають людині зовні. Внутрішні ресурси – це психологічний особистісний потенціал, характер і навички людини, які допомагають їй зсередини.

Однак поділ на зовнішні і внутрішні ресурси є досить умовним, так як вони пов'язані між собою, і при втраті одних втрачаються інші.

А. Деркач до внутрішніх ресурсів особистості відніс психічні стани, здібності, особистісні якості, що можуть забезпечувати оптимізацію діяльності, підвищувати її ефективність. Цим феноменам дослідник надав значення психотехнологій саморегуляції та самокерування діяльністю людини [1].

В. Бодров визначив внутрішні ресурси людини як «функціональний потенціал, що забезпечує високий рівень реалізації її активності, виконання трудових завдань, досягнення завданих показників протягом певного часу». А до особистісних ресурсів відніс «особистісні якості та установки, які впливають на регуляцію поведінки» [2, с. 116-117].

Е. Фромм виділив три психологічні ресурси, що допомагають людині в подоланні важких життєвих ситуацій: надія – психологічна категорія, що сприяє життю і зростанню (активне очікування і готовність зустрітися з тим, що може з'явитися); раціональна віра – переконаність в тому, що існує велика кількість реальних можливостей і потрібно вчасно виявити ці можливості; душевна сила – мужність, здатність чинити опір ударам долі [3].

Також дослідниками виділяються і такі ресурси подолання, як толерантність до невизначеності (*tolerance for ambiguity*), життестійкість (*hardiness*), конструктивна копінг поведінка (*coping behavior*), самоповага, професійні уміння, самоконтроль, життєві цінності. Водночас ресурс визначають і як стан, і як засіб досягнення мети, і як внутрішні сили, які необхідні людині для конструктивного додання життєвих криз, тому атрибутами ресурсності вбачають ініціативність, відповідальність, прагнення сенсу (В. Розенберг, 2012) [6].

У концепції С. Хобфолла втрата ресурсів розглядається як первинний механізм, що запускає стресові реакції. Коли відбувається втрата ресурсів, інші ресурси виконують функцію обмеження інструментальної, психологічної і соціальної дії ситуації. Втрата внутрішніх і зовнішніх ресурсів спричиняє втрату суб'єктивного благополуччя, переживається як стан психологічного стресу, негативно позначається на стані здоров'я особистості [7].

У психотерапії та психологічному консультуванні також все частіше використовують термін «ресурс», під котрим розуміють комплекс особистісних властивостей, що дозволяють людині зберігати відчуття щастя та впевненості [5]. Проживання, усвідомлення і вирішення складних життєвих ситуацій

активізують особистісний розвиток, особистість стає більш зрілою, психологічно адекватною і інтегрованою.

Поняття «ресурси особистості» являє собою складний психологічний комплекс, до складу якого входять: матеріальні зовнішні, внутрішні засоби, стан душевного і фізичного благополуччя, волюві, емоційні і енергетичні характеристики людини, які необхідні їй (прямо чи опосередковано) для подолання складних життєвих ситуацій. Зазначається, що «ресурсність» є поняттям ширшим за «ресурс» та може визначати якісні й кількісні особливості ресурсів людини [6].

У наукових джерелах поняття «ресурсність» вживають значно рідше, ніж поняття «ресурс». Так, Л.Е. Завалкевич тлумачить ресурсність як один з показників психологічної гнучкості людини, що полягає в умінні особистості знаходити максимальні можливості в будь-якій ситуації. Автор характеризує ресурсність як головний показник здатності особистості повноцінно й ефективно застосовувати власні внутрішні резерви, тобто реалізовувати мотивацію можливостей. Дослідник виокремив такі принципи ресурсності: розкритість, що характеризує вільний обмін ресурсами між елементами системи (на погляд Л. Завалкевича, людина є адаптивною, керуючою, ресурсною системою); досвід і відкритість, тобто здатність приймати, накопичувати та використовувати ресурси; конгруентність, цілісність, гармонійність, що вказують на ресурсну узгодженість [4].

Штепа О.С. визначає психологічну ресурсність особистості як здатність людини актуалізувати власні психологічні ресурси з метою саморозвитку, саморозкриття у взаєминах та надання підтримки іншим [6].

Отже, психологічна ресурсність особистості є складним психологічним феноменом, що виявляється у здатності до саморозвитку, компетентності і автономії у життєвих та професійних питаннях, самодостатності у подоланні складних життєвих ситуацій, в умінні підтримувати і надихати інших, бути творчим, досягати успіху та ефективно розвиватися в умовах трансформації суспільства.

Література:

1. Акмеологическая оценка профессиональной компетентности гос. служащих / Под общ. ред. А. А. Деркача. М.: Изд-во РАГС, 2006. 108 с.
2. Бодров В. А. Проблема преодоления стресса. Часть 2. Процессы и ресурсы преодоления стресса. *Психологический журнал*. 2006. Т. 27. № 2. С. 113-123.
3. Быкова, С.В., Кадиевская И.А. Психологические ресурсы, обеспечивающие устойчивость к стрессу. *Культура народов Причерноморья*. 2014. № 276. С. 156-159.
4. Завалкевич Л.Е. Развитие психологической гибкости как фактор эффективности менеджерской деятельности. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. №1. С. 15-29.
5. Майленова Ф. Выбор и ответственность в психологическом консультировании. М. : «КСП+», 2002. 416 с.
6. Штепа О. С. Особливості зв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості. *Проблеми сучасної психології: Зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН*. Вип. 21. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2013. С. 782-791.
7. Hobfoll S. The influence of culture, community, and the nest-self in the stress process: Advancing conservation of re- sources theory. *Applied Psychology: An International Review*. 2001. №50. P. 337-421.