

АЛЕКСЄЄВА Світлана,

магістр спеціальності 053 Психологія
Навчально-наукового інституту психології та соціальних наук
Міжрегіональної Академії управління персоналом, м. Київ.

ПСИХОЛОГІЧНА РЕСУРСНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

В психології активно розвивається ресурсний підхід, який зосереджений на здатності індивіда використовувати свою особистість разом із соціальною підтримкою для опанування стресових ситуацій та подолання їхніх наслідків. Щоб опанувати життєві обставини, особа повинна залучити наявні ресурси або набути їх. Науковці досліджують особистісні ресурси як потенціал її адаптації, відновлення, трансформації та зростання у випадку, коли індивід перебуває у складних обставинах життя, які травмують.

Окремим аспектом розробки проблеми психологічних ресурсів є концептуалізація поняття про психологічну ресурсність, яку визначають як здатності індивіда актуалізувати психологічні ресурси для вирішення завдань само-розвитку, саморозкриття у взаєминах, а також надання підтримки іншим. Саме це розкриває сутність автентичності особистості.

Загалом, 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.

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 [1].

Ресурсність є одним з показників психологічної гнучкості людини, що полягає в умінні особистості знаходити максимальні можливості в будь-якій ситуації. Ресурсність – це головний показник здатності особистості повноцінно й ефективно застосовувати власні внутрішні резерви, тобто реалізовувати мотивацію можливостей.

Наявність використання, збереження та відновлення власних ресурсів є вагомим складником процесу збереження здоров'я. Коли йдеться не тільки про можливість функціонування, а й про його якість, тоді фокус уваги науковців переноситься з самих ресурсів на наслідки їхнього застосування. Тоді виникає питання про резильєнтність особистості, завдяки якій вона може досить швидко відновлюватися після переживання стресового стану до свого попереднього рівня функціонування особистісних ресурсів. Розвиток динамічної концепції резильєнсу стосувався вивченню наявності взаємодії захисних факторів і факторів ризику, що є підґрунтям динамічного процесу. Йдеться про пошук захисних ресурсів для подолання психікою людини негативних наслідків травматизації.

Отже, психологічна ресурсність – це властивість, яка визначає потенційну здатність особистості до швидкого відновлення до рівня функціонування після переживання стресу.

Список використаних джерел:

1. 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.

2. Грішин Е. О. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2021. Вип. 64. С. 62–81.

3. Лукомська С. О. Ресурсний підхід до подолання особистістю кризових ситуацій. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. 2020. Вип. 1. С. 190–196.

4. Лапіна М. Д. Психологічні ресурси особистості в професійній діяльності соціального працівника. Теорія і практика сучасної психології. 2019. No 1. Т. 1. С. 62–66.