

УДК 159.923.2

Алексеева Світлана

д. п. наук, головний науковий співробітник

Інституту педагогіки НАПН України

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8132-0465>

ПСИХОЛОГІЧНА РЕСУРСНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЗАСІБ ДОПОМОГИ ТА ВІДНОВЛЕННЯ В УМОВАХ СУЧАСНОЇ ПЕРМАКРИЗИ

Поняття, яке описує відчуття переживання періоду війни, інфляції, політичної нестабільності, стосуються криз і викликів вміщується в змісті одного-єдиного слова – пермакриза. Саме слово «пермакриза» назвали словом 2022 року автори словника з англійської мови Collins Dictionary. Це слово підбиває підсумок того, наскільки жахливим був 2022 рік для багатьох людей. Пермакриза – це термін, який описує тривалий період нестабільності, відсутності безпеки, потрясінь, спричинених пандемією, війною в Україні, Brexit, енергетичною кризою та кризою вартості життя.

Пермакриза – це перманентна, постійна криза, порушує звичний порядок життя в тривалій перспективі й викликає відчуття життя в небезпеці, невизначеності. Пермакриза характерна під час глобальних подій: війни, інфляції, політичної нестабільності.

Слово «пермакриза» передусім обумовлює психологічний стан людини, що викликаний екстремальними ситуаціями, які призводять до серйозних негативних наслідків, тобто ситуацій загрози втрати здоров'я або життя. Подібні події можуть призводити до розвитку хворобливих станів: травматичного й посттравматичного стресу, інших невротичних і психічних розладів. Коли людина надто довго живе в нестабільності й буквально не знає, що буде завтра, це суттєво порушує почуття її безпеки. Крім того, надмірні вимоги до себе ще більше посилюють згубний вплив стану перманентної кризи.

Будь-який кризовий стан характеризується інтенсивними негативними емоціями: відчуттям невизначеності, хвилюванням, тривогою, переживанням

власної нікчемності, беспорядності, самотності, безнадійності, песимістичною оцінкою власної особистості, актуальної ситуації й майбутнього тощо. Допоки триває війна, наша психіка буде напружена питаннями: чи прилетить завтра? Що може бути завтра? Чим це закінчиться? Що буде з нашою валютою, інфляцією тощо. Те, що у ваших думках, ваших відчуттях, розмовах, – це й треба опрацьовувати. Тому, що психіка – дуже розумний механізм, вона виштовхує на поверхню те, що вже зовсім не стерпіти.

Сучасна наука досить часто оперує поняттям ресурсу як засобом, можливістю, якими можна скористатися в разі необхідності. В психології ресурс розглядають як певний запас життєвих можливостей, який може бути використаний суб'єктом як засіб розвитку особистості, здійснення самовизначення, реалізації діяльності, вибору життєвих стратегій тощо. Говорячи про психологічний ресурс розглядають велику кількість психологічних феноменів, які належать до різних сфер організації та функціонування особистості.

Психічні ресурси за походженням умовно розділені на зовнішні та внутрішні. До зовнішніх ресурсів відносять: соціальні статуси (ролі) і соціальні зв'язки, сім'ю; друзів, хобі, матеріальні цінності, роботу – тобто те, що забезпечує підтримку соціуму, допомагає людині зовні. Внутрішні ресурси – це психологічний особистісний потенціал, характер, навички, життєві цінності, оптимізм, бажання, віра, самоконтроль – те, що допомагає людині зсередини. Однак поділ на зовнішні і внутрішні ресурси є досить умовним, так як вони пов'язані між собою, і при втраті одних втрачаються інші.

Говорячи про допомогу і відновлення людини в умовах сучасної пермакризи необхідно застосовувати поняття «психологічна ресурсність». Це поняття, яке *пов'язується зі спроможністю людини використовувати психологічні ресурси для подолання труднощів, стресів, адаптації до нових умов.*

Отже, психологічна ресурсність – *це аспекти психологічного функціонування, що характеризує здатність людини зберігати свою психічну стійкість та пристосовуватися до змін в різних сферах життя.*

Відмінність дефініції «психологічна ресурсність» та «психічні ресурси» полягає в тому, що психологічна ресурсність – є характеристикою (властивістю, здатністю) людини, тоді як психологічні ресурси – це функціональний потенціал, що забезпечує високий рівень реалізації активності людини.

Підтвердженням нашого підходу є модель «BASIC Ph» Мулі Лаад. Ізраїльський психолог-травматерапевт Мулі Лаад під час спостережень та досліджень серед людей в стресовому стані встановив, що у кожної особистості є своя власна унікальна комбінація «ресурсів боротьби» з несприятливими обставинами [1]. Він запропонував модель «BASIC Ph», що є багатовимірною моделлю подолання стресу та пошуку внутрішньої стабільності. Модель допомагає людині «виросли» з кризової ситуації, «з'єднати» її внутрішнє «Я» та зовнішній «Світ». Вона включає шість основних характеристик або параметрів, що складають ядро «індивідуального стилю боротьби» з несприятливими обставинами: beliefs and values – B (вірування й моральні цінності); affects and emotions – A (афективні стани та емоції); social relations – S (соціальні сосунки); imagination and creativity – I (уява і творчість); cognition and thought – C (пізнання й думки); physiological resources and activities – Ph (фізіологічні ресурси та діяльність). Основна ідея полягає в тому, що потенційно кожна людина володіє усіма характеристиками моделі з раннього дитинства і протягом усього свого життя. У кожного є свої переважні методи подолання кризи в різні періоди життя, і у своєму використанні ці методи розвиваються і відточуються [2].

Психологічні ресурси необхідні для ініціативності, відповідальності, прагненню до сенсу, тобто розвитку внутрішніх сил, які необхідні для конструктивного додання кризи життя. А подолання криз відбувається за рахунок психологічної ресурсності людини, тобто тим цінним, що допомагає адаптуватися до стресових ситуацій. При використанні одних і тих же психологічних ресурсів людина має різну психологічну ресурсність. Ось деякі ключові аспекти наповнення психологічною ресурсністю під час війни: емоційна стійкість – здатність керувати своїми емоціями, уміння контролювати страх, тривогу та реагувати на стресові ситуації; соціальна підтримка – важливість

підтримки від родини, друзів, колег та спільноти (психологічна підтримка, допомога в розв'язанні проблем, відчуття приналежності до групи); стресоустійчивість – здатність пристосовуватися до стресових ситуацій, знаходити способи подолання стресу та відновлення психічного балансу; розвиток резервів психічної сили – психологічні тренування, медитація, психотерапія або інші методи, що сприяють підвищенню психологічної стійкості; гнучкість мислення – здатність швидко адаптуватися до змінних обставин і шукати творчі рішення на відповідь на непередбачувані ситуації; психологічний підхід до ризику – розуміння ризиків та можливих наслідків, а також здатність приймати обмірковані рішення, не піддавшись паніці або впливу емоційного стресу.

Список бібліографічних посилань:

1. Peterson C., Seligman M. E. P. Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification. N.Y.: Oxford University Press, 2004. 290 p.
2. Carver C., Scheier M. Three human strengths . A psychology of human strengths: perspectives of an emerging field / eds: L. G. Aspinwall, U. M. Staudinger. Washington (DC) : APA, 2003. Pp. 87–102.
3. Алексеева, С. (June 26–28, 2022) Організація освітнього процесу в старшій профільній школі в умовах непередбачуваних глобальних впливів In: Scientific Collection «InterConf»: with the Proceedings of the 10th International Scientific and Practical Conference «International Forum: Problems and Scientific Solutions» CSIRO Publishing House, с. Melbourne, Australia, 102–108 URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/731128>
4. Алексеева С. Індивідуальна освітня траєкторія: від побудови – до реалізації. Мистецька освіта: зміст, технології, менеджмент: зб. наук. пр. Серія: Педагогічні науки. Київ : «Вид-во Людмила», 2021. Вип. 17. 74-82. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/730035>
5. Раєвська, Я., Гончарук, Н. Особистість в умовах суспільних трансформацій: становлення та розвиток: колективна монографія. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2018. 220 с.