

низьким рівнем «контролю могутніми іншими» та «контролю випадку» складає відповідно 33,9% та 52,7%.

*Висновки.* Результати дослідження показали, що в цілому персонал освітніх та наукових організацій має ряд проблем у вираженості психічного здоров'я в умовах війни (майже половині опитаних притаманний високий рівень таких негативних психічних станів, як ригідність, агресивність, тривожність, третині – притаманний високий рівень фрустрованості; менше третини опитаних має високий рівень позитивного психічного здоров'я та «внутрішнього локусу контролю» здоров'я).

## **ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ ЯК ДЕТЕРМІНАНТИ ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ**

***В. В. Кобильченко,***

*доктор психологічних наук, с.н.с,  
головний науковий співробітник,*

***І. М. Омельченко,***

*доктор психологічних наук, с.н.с.,  
провідний науковий співробітник,*

*Інститут спеціальної педагогіки і психології  
імені Миколи Ярмаченка НАПН України*

В останні роки широкого поширення набув ресурсний підхід, який зародився в гуманістичній психології. Ресурси (фр. *ressources*) – засоби, запаси, джерела. Найбільш важливим в цьому підході є вивчення того, як люди долають важкі життєві обставини, за рахунок яких якостей і властивостей вони переборюють стрес і несприятливі події власного життя. У цьому зв'язку розвивається проблематика виявлення тих особистісних характеристик, які або сприяють, або перешкоджають індивідові впоратись із екстремальними життєвими ситуаціями.

У сучасній психології зміст поняття «ресурси» розробляється в рамках розвитку теорії психологічного стресу. В. Бодров (2006) наполягає, що ресурси є тими фізичними й духовними можливостями людини, мобілізація яких забезпечує виконання її програми й способів поведінки для запобігання або применшення дії стресу. К. Муздибаєв (2000) означає ресурси як засіб до існування; як все те, що людина використовує, щоб задовольнити вимоги середовища; як життєві цінності, які утворюють реальний потенціал для подолання несприятливих життєвих подій. Н. Водоп'янова (2009) визначає ресурси як «внутрішні й зовнішні змінні», що сприяють психологічній стійкості в стресових ситуаціях; це емоційні, мотиваційно-вольові, когнітивні та поведінкові конструкти, які людина актуалізує для адаптації до стресових

життєвих ситуацій; це засоби (інструменти), які використовуються для трансформації взаємодії зі стресовою ситуацією.

Звичайно, на людину у важкій життєвій (стресовій) ситуації впливають, принаймні, три фактори: по-перше, сама ситуація; по-друге, індивідуально-типологічні особливості самої людини; по-третє, її формально-змістовні характеристики. Але, безумовно, одна з головних ролей у цьому процесі належить суб'єктивному ставленню особистості до того, що відбувається. Зазначимо, що реакція людини на важку життєву ситуацію багато в чому залежить від особливостей уявлень про себе, свої можливості, ставлення до себе тощо.

Так, в якості важливих інструментальних ресурсів людини Л. Куликов (2001) позначає: здатність контролювати ситуацію; використання методів або способів досягнення бажаної мети; здатність до адаптації, готовність змінювати себе, інтерактивні техніки зміни себе й навколишньої ситуації, активність з перетворення ситуації взаємодії тощо.

Зазвичай, ресурси діляться на соціальні й особистісні, інакше кажучи – зовнішні та внутрішні. Зовнішні ресурси – це матеріальні предмети, соціальні статуси (ролі) і соціальні зв'язки, які забезпечують підтримку соціуму, допомагають людині зовні. Внутрішні ресурси – це особистісний потенціал, характер і навички людини, які допомагають зсередини. Однак, розподіл на зовнішні та внутрішні ресурси є досить умовним.

Усі ресурси тісно між собою пов'язані й при втраті зовнішніх ресурсів поступово відбувається втрата ресурсів внутрішніх. Надійні зовнішні ресурси забезпечують збереженість внутрішніх ресурсів, але тільки в тому випадку, якщо ці внутрішні ресурси вже є в наявності.

Очевидним є те, що різні ресурси відіграють різну роль в адаптації людини та подоланні важких життєвих подій. Найбільш значущими, на наш погляд, у контексті подолання є саме особистісні ресурси (Кобильченко В.В., Омельченко І.М., 2020).

Однак, важливо зрозуміти, що внутрішні ресурси не заміняють зовнішні, однак вони дозволяють якийсь час існувати без зовнішніх ресурсів, відновлювати їх з нуля, нарощувати в будь-якій ситуації й забезпечувати адаптацію. На одних внутрішніх ресурсах людина довго існувати не може, вона повинна знайти сприятливе середовище й вступити з ним у взаємообмін, задовольняти з його допомогою всі свої потреби, від нижчих до вищих, інакше через якийсь час внутрішній потенціал буде вичерпаний. От чому в ідеалі людина повинна постійно піклуватися про підтримку й нарощування тих або інших ресурсів, і чим сильніше її внутрішні ресурси, тим простіше нарощувати зовнішні. І чим більше людина наростила ресурсів зовнішніх, тим сильнішою вона стала усередині.

Розглядаючи здоров'я як гармонійну рівновагу фізіологічних, психічних, соціальних аспектів людського існування, Я. Малихіна (2004) вказує на доцільність виділення особистого (приналежного індивідові у феноменальному й ноуменальному змісті) превентивного ресурсу, а не

особистісного (приналежному індивідові тільки у феноменальному, соціальному змісті). Особистий (індивідуальний) превентивний ресурс розглядається нею як комплекс здатностей індивіда, реалізація яких дозволяє зберігати баланс адаптаційно-компенсаторних механізмів. Налагоджена робота даного комплексу забезпечує психічне, соматичне й соціальне благополуччя людини й, відповідно до спрямованості особистості, створює умови для відкриття нею своєї унікальної ідентичності й наступної самореалізації.

І. Шкуратова та О. Анненкова (2007) виділяють наступні групи особистісних ресурсів: світогляд і вірування людини, сила духу; інтелект, креативність, інтерес до світу; система навичок, умінь і знань; енергетичний ресурс, що включає фізичне й психічне здоров'я, витривалість людини, її темпераментальні характеристики; властивості особистості, спрямовані на протистояння руйнівним впливам (життєстійкість, цілеспрямованість, оптимізм, локус контролю й т.п.).

Найбільш важливим, на думку вказаних авторів, є наявність стійкої позитивної картини світу, що допомагає людині справлятися зі змінами, які відбуваються в її житті. Чим більш позитивною є ця картина, тим більш ефективною буде адаптація людини.

Схожу позицію займає й В. Шадриков (2000), який використовує поняття «духовний стан» – стан, що формується на основі духовних цінностей особистості й прагненні дотримуватись цих цінностей. Духовний стан характеризується розширенням свідомості, активним включенням у процес осягнення істини підсвідомості, у зв'язку із чим значно підвищуються можливості розуміння проблеми; гармонізації особистості, усунення протиріч із навколишнім середовищем, зосередження на досягненні істини. Це супроводжується внутрішньою рівновагою, позитивним поглядом на життя, посиленням волі та її контролю з боку особистості; переходом до образного мислення, високою продуктивністю уяви, що розширює інформаційну ємність свідомості; почуттям внутрішньої активності, єднанням розумових, моральних, духовних якостей, прагненням до духовного прогресу й т.ін.

На противагу «духовному стану» автор пропонує розглядати «клінічний стан», який характеризується фіксацією на певній ідеї, однобічною спрямованістю мислення й емоцій, звуженням свідомості. Духовний стан одночасно є і мотиваційним станом, але на відміну від біологічних мотивацій це є духовна мотивація, породжувана духовними цінностями особистості.

Л. Куликов (2004) до найбільш вивчених особистісних ресурсів відносить активну мотивацію подолання, ставлення до стресів як до можливості придбання особистого досвіду й можливості особистісного росту; силу Я-концепції, самоповагу, самооцінку, відчуття власної значимості, «самодостатність»; активну життєву установку; позитивність і раціональність мислення; емоційно-вольові якості; стан здоров'я.

У слабкому психологічному стані особистість не може знайти в собі внутрішньої опори, не здатна спиратися на себе, у неї немає ніякої автономії,

вона не здатна обходитися без підтримки близьких і, задля цієї підтримки, готова відмовитись від себе.

За даними зарубіжних авторів S. Kobasa, S. Maddi (1999), у таких людей погано розвинена самосвідомість, слабка структура уявлень про себе, вони не відповідають на виклик долі. Полохливі, з недостатньо розвиненими процесами когнітивного оцінювання, такі особистості вважають себе нездатними контролювати навколишній світ. Вони воліють уникати важких ситуацій або покійрно їх переносити, не намагаючись змінити. Мабуть, одна з головних характеристик, що заважає їм успішно жити в реальному світі, – це низька мотивація досягнень, яку вони самі нерідко інтерпретують як відсутність можливостей.

Внутрішні ресурси – це насамперед запас автономії. Це те, наскільки добре, упевнено та цілісно людина може почуватись без усіякої підтримки соціуму й навіть при його опозиції, чітко усвідомлюючи реальне положення справ, але витримуючи стрес і зберігаючи себе. Нескінченно автономною людина бути не може й не повинна, людина істота соціальна й суть її життя – у взаємодії із соціумом, в обміні з навколишніми, у причетності до життя людей. Однак, запас автономії людині необхідний, щоб зберігати себе під час конфліктів, затверджувати свою суб'єктність, свою волю, своє «Я», не ставати безвладним об'єктом у чужих руках.

Отже, наявність певних ресурсів, потенціалів, можливостей розширює поле діяльності особистості, роблячи більш досяжними значимі цілі в житті. Ресурси суб'єктивно підвищують цінність людини в очах навколишніх й у її власній думці про себе, роблять її більш психологічно сильною й продуктивною.

Таким чином, ресурси особистості – це всі ті життєві опори, які перебувають у розпорядженні людини та дозволяють їй забезпечувати свої основні потреби: виживання, фізичний комфорт, безпеку, прилучення до соціуму, повагу з боку соціуму, самореалізацію в соціумі. Ресурси – це все те, що людина використовує, щоб відповідати вимогам наявної ситуації. Адже багато в чому успіх безпосередньо залежить від характеру й ступеня наявних і доступних ресурсів. Очевидним є те, що різні ресурси відіграють різну роль в адаптації людини й подоланні важких життєвих подій.