

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ

PSYCHOLOGICAL RESOURCES OF THE PERSONALITY IN LIFE CRISIS CONDITIONS

Статтю присвячено проблемі досліджень психологічних ресурсів особистості в умовах життєвої кризи. Проаналізовано визначення понять «ресурси особистості», «життєва криза». Представлено авторське визначення поняття «психологічні ресурси» – це здатність особистості долати складні життєві ситуації, використовуючи індивідуальні ресурси, за допомогою яких вона може відновити душевну рівновагу та гармонію. Здійснено аналіз вітчизняних і закордонних наукових підходів до цієї проблематики у психологічних дослідженнях. Здійснено теоретичний аналіз сучасних концепцій досліджуваної проблематики. Розглянуто нормальні та аномальні види криз, які виникають у житті людини. Запропоновано розглядати психологічні аспекти ресурсів не щодо особистості безпосередньо, а щодо її способу життя. Наведено типологію ставлень особистості до кризової ситуації: ігноруюче ставлення, перебільшуюче ставлення, демонстративне ставлення, волюнтаристське ставлення, продуктивне ставлення. Розроблено модель застосування особистісних психологічних ресурсів в умовах життєвої кризи. Здійснено спробу аргументувати розроблену модель. Ця модель складається з трьох етапів і сутність її полягає в такому: коли людина усвідомлює складність тієї ситуації, до якої вона потрапляє, вона починає змінювати своє ставлення до самої ситуації, до свого життя, вона вчиться знаходити вихід із таких ситуацій, переборюючи на своєму шляху страхи, почуття тривоги та різні спокиси й слабкості. Далі відбувається прийняття складного для людини рішення щодо зміни себе, свого мислення та світогляду. І останній етап цієї моделі полягає у трансформації негативних життєвих обставин у конструктивне русло. Зрештою людина приходиться до того, що вчиться знаходити вихід та переборювати такі життєві кризи. Аргументовано значимість психологічних ресурсів особистості для повноцінного функціонування людини в соціумі.

Ключові слова: психологічні ресурси, особистість, життєва криза, модель.

The article is devoted to the problem of researching the psychological resources of an individual in conditions of a life crisis. The definitions of concepts of personal resources and life crisis are analyzed. The author's definition of the concept of psychological resources is presented – it is the ability of an individual to overcome difficult life situations, using individual resources with the help of which he can restore mental balance and harmony. An analysis of domestic and foreign scientific approaches to this problem in psychological research was carried out. A theoretical analysis of modern concepts of the researched issues was made. Considered normal and abnormal types of crises that occur in human life. It is proposed to consider the psychological aspects of resources not in relation to the individual directly, but in relation to his lifestyle. A typology of individual attitudes towards a crisis situation is given: ignoring attitude, exaggerating attitude, demonstrative attitude, volunteer attitude, productive attitude. A model of the use of personal psychological resources in life crisis conditions has been developed. An attempt was made to argue the developed model. This model consists of three stages and its essence is as follows: when a person realizes the complexity of the situation he finds himself in, he begins to change his attitude to the situation itself, to his life, he learns to find a way out of such situations, overcoming fears on his way, feelings of anxiety and various temptations and weaknesses. Then there is the making of a difficult decision for a person to change oneself, one's thinking and worldview. And the last stage of this model consists in the transformation of negative life circumstances into a constructive direction. And in the end, she comes to the point that she learns to find a way out and overcome such life crises. The significance of the psychological resources of the individual for the full functioning of a person in society is argued.

Key words: psychological resources, personality, life crisis, model.

УДК 159.923+316.6-022.326.5
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.42.24>

Денисенко Є. В.

к.пед.н.,
начальник відділу організації заочного да дистанційного навчання
Навчально-методичного центру
Національна академія Національної гвардії України

Пенькова Н.Є.

к.психол.н.,
доцент кафедри соціально-гуманітарних наук та правових дисциплін
Київський інститут Національної гвардії України

Медведєва О.В.

к.соціол.н., доцент,
доцент кафедри педагогіки та психології факультету № 3
Харківський національний університет внутрішніх справ України

Постановка проблеми. З лютого в Україні розпочалася повномасштабна війна, яка застала всіх зненацька. Більшість людей залишилося без домівок, без грошей та взагалі без нічого, що забезпечило б їхнє існування. Деякі опинилися в окупації, дуже багато хто виїхав за кордон, велика кількість населення України стали внутрішньо переміщеними особами. Але всіх їх поєднує одне – всі вони опинилися в складних життєвих обставинах. Саме такі проблеми вимагають від людини підвищеного психологічного адаптаційного потенціалу, підтримання та правильного розподілу психологічних ресурсів. Саме тому на сьогоднішній день актуальним є вміння використовувати ефективні способи подолання стресових ситу-

ацій, життєвих криз та травмуючих подій. Коли людина володіє навичками виходу зі складних ситуацій вона значно знижує свої емоційні переживання, що дозволяє їй зберегти психологічне здоров'я.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Застосування внутрішніх ресурсів особистості в кризових ситуаціях досліджували О. Анненкова та І. Шкуратова. Життєві кризи особистості вивчали Т. Титаренко та Ф. Василюк., В. Бодров, А. Деркач та В. Маркова у своїх наукових працях приділяли увагу засобам та методам подолання стресу та кризових ситуацій.

Мета статті – на основі теоретичного аналізу досліджень, обґрунтувати модель психо-

логічних ресурсів особистості в умовах життєвої кризи.

Виклад основного матеріалу. Аналіз наукових досліджень зарубіжних психологів дозволив виявити, що в своїх працях вони розглядали ресурси особистості з точки зору наукових підходів, якими вони займалися.

К. Роджерс в межах гуманістичної психології довів, що ресурси особистості є невід'ємною частиною структури особистості і забезпечують узгодженість між реальним та ідеальним «Я» [1, с. 283], а також прийняття людиною самої себе та оточуючих її людей за допомогою набуття конгруентності між зовнішнім та внутрішнім [1, с. 63].

Е. Фром в гуманістичному психоаналізі розглядає психологічний ресурс як прагнення особистості до розвитку свого акме та подолання складних обставин на своєму життєвому шляху. Фром акцентував свою увагу на тому, що психологічні ресурси особистості розподіляються на три важливі цінності: перша, це надія, яка спрямовує людину на її майбутнє, допомагає визначити головні перспективи для саморозвитку та життєвого зростання; друга – це раціональна віра, сутністю якої є допомогти людині усвідомити всі існуючі можливості, вчасно їх виявити та застосувати; третя – це душевна сила або мужність, яка полягає в майстерності особистості протистояти тим складним ситуаціям, які несуть небезпеку для її цінностей [2].

В. Франкл досліджував ресурсність особистості в межах самовизначення та вирішення базових питань буття людини, а саме пошуку сенсу життя, сформованого власного уявлення про власне місце у світі, розуміння свого призначення в житті. Тобто Франкл стверджував, що всі ресурси особистості об'єднані в структуру екзистенційної ідентичності особистості і визначають перш за все її життєву філософію, а потім вже виступають операційно-дієвим механізмом життєвої творчості [3].

Вітчизняна психологиня Н. Водоп'янова трактує «ресурс» як деякий запас життєвих можливостей особистості, які можуть бути використані людиною, як основа розвитку особистості, її самореалізація та реалізація діяльності (учбової, професійної), вибору життєвих орієнтирів, правил [4, с. 125].

О. Штепа трактує поняття «ресурси» як все те, що може бути використано особистістю для забезпечення собі ефективного існування та підтримки якості життя [5].

Інший науковець К. Мудзибаєв пише, що «Ресурси – це засоби до існування, можливості людей та суспільства; це життєві цінності. Вони можуть сприйматися по-різному: дотиком або бути матеріальними, моральними чи символічними. Або ж можуть слугувати об'єктом обміну між людьми (товар, послуга, інфор-

мація, гроші та інше). Ресурси – це все те, що людина використовує для задоволення вимог середовища» [6, с. 103].

В своїх дослідженнях в межах теорії розвитку стресу В. Бодров також вивчав ресурс. Він звернув увагу на те, що ресурси активізують фізичні та духовні можливості людини, мобілізуючи, які активізуються програми і стратегії поведінки, задля запобігання стресу [7, с. 21].

Особливої уваги заслуговує теорія збереження ресурсів С. Хобфола (COR – теорія). На його думку головним елементом загальної ресурсної системи є особистісний ресурс. В свою чергу сам ресурс є базовим елементом стресу, а саму модель стресу він найменував «збереження ресурсів». Науковець вважає, що стресові ситуації з якими людина зіштовхується в своєму житті – це лише невелика частина ситуацій особистості. Свою теорію він будував на головних ідеях А. Маслоу та З. Фрейда про ресурси, які базуються на взаємодії із зовнішнім середовищем, задля задоволення особистісних потреб. В своїх дослідженнях Хобфол також брав до уваги теорію соціального навчання А. Бандури, який вважає, що існує два способи задоволення людських потреб. Перший – це ситуативний (тут і зараз) та опосередкований, коли людина постійно створює та підтримує особистісні характеристики з соціальними обставинами, що допомагає їй в майбутньому підвищити ймовірність задоволення певної потреби або попередити втрату. Тобто, з теорії вченого можемо аргументувати, що він запропонував дві протилежно різні ситуації використання особистісних ресурсів – повсякденне та у стані стресу (що може призвести взагалі до втрати ресурсів) [8].

Отже, в більшості з проаналізованих праць психологічні ресурси пов'язуються зі стресостійкістю, та виділяють психічний (тілесний, сценарний, культурний), особистісний (мотивація, досвід, самооцінка, самодостатність, активна життєва позиція, емоційно-вольові, професійно-особистісні якості, власне здоров'я як цінність тощо) і зовнішній (соціальна підтримка, матеріальні засоби, типи середовищ життєдіяльності) рівні.

Життєва криза для кожної людини суб'єктивна і сприймається індивідуально. Існує декілька визначень цього поняття. По-перше життєва криза – це зміна на життєвому шляху людини опиняються під загрозою. По-друге під життєвою кризою розуміється перехідний період життя, основною особливістю якого є руйнування та зміна звичного життя та ролей людини в суспільстві. І останнє третє визначення цього поняття, яке є найбільш актуальним на сьогоднішній день, життєва криза – це феномен внутрішнього духовного світу людини, який проявляється в непродуктив-

ності та постійних переживаннях, які виникають на основі неможливості або нездатності реалізувати свої життєві цілі.

В психології життєві кризи особистості поділяються на нормальні та аномальні.

Нормальна криза (прогресивна) – це криза, яка виникає в життєдіяльності людини в межах певної норми (наприклад, вікові кризи розвитку) і не несуть ніякої шкоди ні для людини, ні для оточуючих.

Аномальна криза – це суперечності, які виникають в психіці людини, що викликані складними або несприятливими життєвими ситуаціями (які безпосередньо можуть змінити долю людини).

І. Булах в своїх дослідженнях виділив певні типи людини, за її відношенням до кризової ситуації, в залежності від типу темпераменту та характеру:

1. Ігноруюче ставлення – людина всіляко ігнорує ті події, які відбуваються навколо неї. Характеризується дезадаптованістю, жорсткою прямолінійністю, апатією, гнівом.

2. Перебільшуюче ставлення людини до проблемних і критичних ситуацій життя. Таке ставлення може супроводжуватися панікою, перебільшенням.

3. Демонстративне ставлення людини до проблемних і критичних ситуацій – привертання уваги оточуючих, що саме її проблема є найгіршою та життя до неї дуже несправедливе. Але насправді людина хоче почути слова підтримки та викликати до себе інтерес. Особи з таким типом подобається коли про неї дбають та хвилюються.

4. Волюнтаристське ставлення людини до кризової ситуації – характеризується запереченням тих подій, які відбуваються навколо неї, ще більшим навантаженням себе різними справами. Ніколи не просить допомоги від інших.

5. Продуктивне ставлення людини до складних і критичних ситуацій у житті. Такий тип ставлення характеризується вираженістю, толерантністю, обміркованістю до себе та оточуючих. Людина з таким типом є амбівалентною, вона пам'ятає про труднощі і одночасно не втрачає надію, щоб їх вирішити [9, с. 8-35].

Якщо людина опиняється в складних життєвих обставинах спрацьовує захисна система психіки, яка може проявитися у: раціоналізації, покірності обставинам, примиренні, депресії, уникненні, придушенні своїх емоцій. Дуже частими є випадки коли особистість може вдаватися до самодеструктивної поведінки, а саме: нанесення фізичної шкоди, самодепривація, соціальна самоізоляція, виступає в ролі жертви, проявляє схильності до суїцидальної поведінки.

Психологічні ресурси особистості активізуються тільки тоді, коли вона свідомо актуалі-

зує психологічний потенціал і починає шукати конструктивні виходи зі складних життєвих обставин.

Ресурси особистості активізуються тоді, коли потрібно забезпечити певні потреби виживання, безпеку, комфорт, залученість до соціального середовища, самореалізацію (професійну, комунікативну, життєву таші).

До життєстійкості людини відносяться: психічне здоров'я, життєві установки саме вони формують конструктивні психологічні ресурси.

С. Мадді виділяє три головні компоненти життєстійкості: залученість, контроль та прийняття ризику. Залученість особистістю розглядається як шанс знайти, щось цікаве та вигідне. Контроль – це прийняття відповідальності і переконаність у тому, що людина може впливати на результат.

Прийняття ризику – людина переконана, що ситуація в яку вона потрапила позитивно вплине на її розвиток та забезпечить можливість отримати нові знання з набутого досвіду [10, с. 88].

Попри всі наукові напрацювання, дуже мало уваги приділяється дослідженню особистісних ресурсів людини, яка опинилася в складних життєвих обставинах.

Для того щоб у особистості формувалися та розвивалися внутрішні ресурси потрібні певні життєві орієнтири. Головна порада, яку використовують психологи, звучить так: «Не можете змінити ситуацію, змініть своє відношення до неї, повірте у власні сили і можливості, дослідіть себе, ознайомтеся зі своїми психологічними особливостями, сформуєте життєві установки та цілі».

Відомий психолог Р. Ассаджолі в теорії психосинтезу розробив шлях розвитку психологічних ресурсів. На його думку ті фантазми (мислеобрази), які засвоїлися людиною у дитинстві обов'язково будуть керувати її поведінкою протягом всього життя, знаходячи свій відбиток у страхах, внутрішніх конфліктах, поневіряннях у власних здібностях. Саме це призводить до того, що резерви та потенційні здібності психіки починають суперечити із пластичною частиною несвідомого. Особистісне «Я» стає поневоленням внаслідок порівняння себе із слабким, боязливым та починає почувати провину. Ассаджолі вважає, що потрібно створити новий об'єднувальний центр «Я», а саме досягти інтеграції психіки на високому рівні. Для цього знадобиться та «ідеальна модель», яка вмщуватиме в собі динамічну творчу силу. Досягти цього можливо за допомогою природної пластичності і мінливості, яка є у кожній людини від народження і розвивається з віком [11, с. 211].

На основі аналізу наукових досліджень із цієї проблематики ми прийшли висновку, що потрібно розробити модель застосування



Рис. 1. Модель застосування особистісних психологічних ресурсів в умовах життєвої кризи

особистісних психологічних ресурсів в умовах життєвої кризи (рис. 1). Сутність цієї моделі полягає в тому, що коли людина усвідомлює складність тієї ситуації до якої вона потрапляє вона починає змінювати своє ставлення до самої ситуації, до свого життя, вона вчиться знаходити вихід з таких ситуацій переборюючи на своєму шляху страхи, почуття тривоги та різні спокиси і слабкості.

Наступним кроком є прийняття складного для людини рішення, щодо зміни себе, свого мислення та світогляду. На основі цього вона вчиться контролювати свою уяву, концентрувати увагу. В неї з'являється здатність до рефлексії, аналізу своїх вчинків та діяльності.

І останній третій етап цієї моделі полягає в трансформації негативних життєвих обставин у конструктивне русло. Тобто людина вчиться контролювати ситуацію в якій вона опинилася, емоційний стан (особливо якщо він негативний). І вкінці кінців вона приходиться до того, що вчиться знаходити вихід та переборювати такі життєві кризи.

Висновки з проведеного дослідження.

Отже на основі аналізу існуючих підходів, щодо використання особистістю психологічних ресурсів для подолання життєвих криз було сформовано власну інтерпретацію поняття психологічні ресурси. Психологічні ресурси – це здатність особистості долати складні жит-

теві ситуації, використовуючи індивідуальні ресурси з допомогою яких вона може відновити душевну рівновагу та гармонію. Розроблено Модель застосування особистісних психологічних ресурсів в умовах життєвої кризи. На основі цієї моделі визначено, що як тільки людина навчиться та зуміє переборювати складні життєві обставини з застосуванням власних психологічних ресурсів вона позбавиться негативних емоційних переживань, страхів, невпевненості в собі. Обов'язково відкриє нові життєві перспективи, буде замотивована для реалізації своїх цілей. І нарешті зрозуміє, що психологічні ресурси відіграють значну роль в організації життєдіяльності, самореалізації та досягненні життєвої мети.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. Москва: Прогресс, 1998. 480 с.
2. Фромм Э. Психоанализ и этика. Москва: Республика, 1993. 415 с.
3. Франкл В. Человек в поисках смысла. Москва: Прогресс, 1990. 372 с.
4. Водопьянова Н. Е., Штейн М. В. Оценка оптимизации и активности личности. Практикум по психологии здоровья. СПб., 2005. 450 с.
5. Штепа О. С. особливості взаємозв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості. *Проблеми сучасної психології: збірник науко-*

вих праць. Кам'янець – Подільськ: Аксиома. 2013. С. 782-791.

6. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ. *Журнал социологии и социальной антропологии*. 1998. Том 1. № 2. С. 100-109.

7. Бодров В. А., Маклаков А. Г. Особистісний адаптаційний потенціал. *Психологічні науки*. 2013. № 2. С. 14-23.

8. Hobfoll Stevan E. Conservation of Resources Theory: Its Implication for Stress, Health, and Resilience.

The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping. Print Publication Date: Nov 2010 Subject: Psychology, Health Psychology, Social Psychology.

9. Булах І. С. Психологія життєвих криз особистості: навчальний посібник. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 110 с.

10. Мадди С. Смыслообразование в процессах принятия решения. *Психологический журнал*. 2005. Т. 26., № 6. С. 85-112.

11. Ассаджоли Р. Психосинтез. Принципы и техники. Москва: Эксмо-Пресс, 2002. 416 с.