

## РОЗДІЛ 5 ПСИХОЛОГІЯ

УДК 378.147 : 159.9

DOI <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.2.13>

**Кондратюк Світлана Миколаївна,**

кандидат психологічних наук, доцент,

завідувач кафедри психології та соціальної роботи

Відокремленого структурного підрозділу закладу вищої освіти

«Відкритий міжнародний університет «Україна»»

Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»

ORCID ID: 0000-0002-3987-136X

### АКТИВІЗАЦІЯ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ – ЗАПОРУКА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

#### THE ACTIVATION OF PERSONAL RESOURCES AS A GUARANTEE OF MAINTAINING MENTAL HEALTH

*Статтю призначено розгляду активізації ресурсів особистості як запоруки збереження психологічного здоров'я. Проаналізовано визначення поняття психологічного здоров'я та ресурсу в науковій психологічній літературі для розуміння актуальних питань активізації ресурсів особистості.*

*Обґрунтовано актуальність вивчення активізації ресурсів особистості в сучасному суспільстві, в умовах постійних змін і суспільних потрясінь. Негативні зміни та порушення в стані здоров'я призводять до небажаних наслідків та відображаються на звичному способі життя, потенціалом для надання підтримки іншим, виступають ресурси особистості як певна система, що постійно наповнюється або зменшується, щоб особистість змогла функціонувати.*

*У статті викладено результати теоретичного аналізу проблеми активізації ресурсів особистості. Наведено узагальнені результати наукового пошуку досліджень авторів щодо психологічних ресурсів і ресурсних каналів особистості. Розглянуто види ресурсів особистості: особистісні, психологічні, внутрішні, зовнішні.*

*Особливу увагу присвячено питанням активізації ресурсів особистості, де основний акцент має бути зосереджений на важливості підтримки психологічного здоров'я, пошук шляхів для її підвищення та підтримання оптимального функціонування. Зауважено на значимості виконання вправ для розвитку внутрішніх ресурсів: переосмислення власних цінностей, розроблення плану дій за кількома сценаріями – оптимістичним і песимістичним; віднаходження нового у звичних речах. Окреслено шляхи для зменшення негативних переживань через активізацію тілесних ресурсів: самообійми; п'ять відчуттів; сила тяжіння; фізична активність; вправи, де рівновагу треба зберігати фізично.*

*Аргументовано значущість ресурсності особистості для повноцінного функціонування психологічного здоров'я. Окреслені перспективи емпіричних досліджень проблеми активізації особистістю власних психологічних ресурсів як запоруки збереження здоров'я.*

**Ключові слова:** особистість, ресурс, ресурсність, психологічний ресурс, психологічне здоров'я, активізація.

*The article is intended to consider the activation of personal resources as a guarantee of maintaining mental health. The definition of the concept of psychological health and resources in the scientific psychological literature is analyzed to understand the current issues of personal resources activation.*

*The article substantiates the relevance of studying the activation of personal resources in modern society, in conditions of constant change and social upheaval. Negative changes and disturbances in health lead to undesirable consequences and are reflected in the usual way of life, the potential to support others is represented by the resources of the individual as a system that is constantly replenished or reduced so that the individual can function.*

*The article presents the results of theoretical analysis of the issue of activating the individual's resources. The generalized results of scientific research of authors' researches concerning psychological resources and resource channels of the person are provided. The following types of personal resources are considered: personal, psychological, internal, external.*

*Particular attention is paid to the activation of personal resources, where the main emphasis should be on the importance of maintaining mental health, finding ways to improve it and maintain optimal functioning. The importance of performing the following exercises for the development of internal resources is noted: rethinking one's own values, developing an action plan*

*for several scenarios – optimistic and pessimistic; finding something new in familiar things. The following ways to reduce negative experiences through the activation of bodily resources are outlined: self-embrace; five sensations; gravity; physical activity; exercises where the physical balance must be maintained.*

*The importance of personal resources for the proper functioning of mental health is argued. The prospects of empirical research on the issue of activating one's own psychological resources as a guarantee of maintaining good health are outlined.*

**Key words:** *personality, resource, resourcefulness, psychological resource, psychological health, activation.*

**Вступ.** Відповідний рівень психологічного здоров'я є необхідною умовою для успішної професійної діяльності та особистісного зростання. Негативні зміни та порушення в стані здоров'я призводять до небажаних наслідків та відображаються на звичному способі життя, потенціалом для надання підтримки іншим, виступають ресурси особистості як певна система, що постійно наповнюється або зменшується, щоб особистість змогла функціонувати.

Психологічне здоров'я розглядають як динамічну сукупність психічних властивостей особистості, які сприяють гармонії між потребами індивіда та суспільства. Психологічне здоров'я виступає передумовою орієнтації людини на виконання своєї життєвої задачі, необхідною умовою її ефективної діяльності загалом. Наразі існує потреба у пошуку шляхів збереження психологічного здоров'я особистості із урахуванням умов діяльності.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз наукових досліджень, присвячених вивченню проблеми психологічного здоров'я та ресурсу особистості, засвідчує про те, що існують різні позиції щодо розуміння базових понять. Останнім часом проблема ресурсів особистості займає місце в українській, так і зарубіжній психології. Серед досліджень ресурсів особистості зазначаємо роботи Л. Анциферової, В. Бодрова, Є. Кожевнікової, О. Кронік, С. Максименко, К. Муздибаєва, Ю. Резнік та ін.

**Метою статті** є аналіз активізації ресурсів особистості як запоруки збереження психологічного здоров'я та пошуку шляхів для його підвищення.

**Виклад основного матеріалу.** Поняття «ресурс» найчастіше характеризується в психології як певний запас життєвих можливостей, які можуть бути використані суб'єктом як джерело розвитку особистості, здійснення самореалізації та реалізації діяльності, вибору життєвих стратегій, варіантів життя і тощо [4, с. 125].

В. Казібекова тлумачить ресурс як комплекс особистісних властивостей, які дають людині змогу зберегти почуття щастя і впевненості, мудрість і життєвий досвід подолання труднощів, внутрішні сили, необхідні людині, щоб конструктивно подолати життєві кризи [5, с. 124].

В. Бодров [2, с. 21] у рамках розвитку теорії психологічного стресу вивчає ресурс. Дослідник зауважує, що ресурси виступають тими фізичними та духовними можливостями людини, мобілізація яких забезпечує виконання його програми і способів (стратегії) поведінки для запобігання стресу.

К. Муздибаєва визначає, що ресурси індивіда – це життєві цінності, які утворюють реальний потенціал для подолання несприятливих життєвих подій. Наявність ресурсів забезпечує адаптивну функцію: надає впевненість людині, підтримує її самоідентичність, підкріплює самоповагу. Науковець аргументує, що ресурси – це все те, що людина використовує, щоб задовольнити вимоги середовища [11, с. 9].

За більш широкою класифікацією С. Хобфолл виокремлює ресурси, які включають: 1) матеріальні об'єкти (дохід, будинок, одяг, матеріальні фетиші) і нематеріальні (бажання, цілі); 2) зовнішні (соціальна підтримка, сім'я, друзі, робота, соціальний статус) і внутрішні змінні (самоповага, професійні вміння, навички, здібності, інтереси, гідні захоплення, риси характеру, оптимізм, самоконтроль, життєві цінності, система вірувань і ін.); 3) психічні та фізичні стани; 4) вольові, емоційні і енергетичні характеристики, які необхідні (прямо або побічно) для подолання важких життєвих ситуацій [13, с. 80].

Ресурси здатні формуватися і зміцнюватися в процесі діяльності людини. Вони виступають необхідною умовою для успішної професійної діяльності та особистісного зростання. Багатогранність поняття «ресурс» дозволяє великій кількості дослідників виділяти найрізноманітніші його аспекти.

Л. Куликова [8] виділяє особистісні ресурси, до яких відносить: мотивацію, ставлення до стресів як до можливості придбання особистого досвіду і можливості особистісного зростання; силу Я-концепції, самоповагу, самооцінку, відчуття власної значущості, «самодостатність»; позитивність і раціональність мислення; емоційно-вольові якості; фізичні ресурси – стан здоров'я і ставлення до нього як до цінності; матеріальні ресурси – високий рівень матеріального доходу і матеріальних умов, безпеку життя, стабільність оплати праці, гігієнічні фактори життєдіяльності; інформаційні

та інструментальні ресурси. Останнє, на думку Л. Куликова, включає в себе: здатність контролювати ситуацію; використання методів або способів досягнення бажаної мети; здатність до адаптації, техніки зміни себе і навколишньої ситуації; здатність до осмислення ситуації

Актуальним для сучасної науки і практики є питання з'ясування психологічних ресурсів особистості. Т. Кухар [9, с. 102] досліджуючи психологічні ресурси особистості в умовах сучасних викликів, визначає ресурси як те, що потрібно особистості або суспільству для ефективного функціонування та створення достойної якості життя. Ресурси особистості поділяють на фізіологічні, психологічні (особистісні), соціальні, предметно-діяльнісні. Основною функцією психологічних ресурсів особистості є забезпечення її тими можливостями, завдяки яким вона буде здатна подолати складну життєву ситуацію, іноді травмівну і стресову, а також реалізувати свої плани, досягти власної мети. Тобто завдяки психологічним ресурсам особистість не лише відповідає зовнішнім умовам, а й створює такі умови, за яких відбувається її саморозвиток, самовдосконалення. Дослідження психологічних ресурсів особистості має спиратися на системний підхід, певну систему, що постійно поповнюється або спустошується, аби особистість могла долати труднощі та функціонувати в повну силу. Трактуючи психологічних ресурсів як системи означає, що в її середині можуть вміщуватися компенсаторні механізми, завдяки яким відбувається їх збереження, обмін та перерозподіл. Важливим аспектом розуміння психологічних ресурсів є той рівень усвідомленого ставлення особистості до своїх можливостей, здібностей, досвіду, який, з одного боку, відображає рівень її зрілості, а, з другого, забезпечує найбільш доцільне використання власного ресурсу. Тобто людина здатна свідомо зберігати, використовувати, набувати, обмінювати і втрачати ресурси в процесі своєї життєдіяльності.

На переконання, О. Штепи психологічні ресурси особистості є індивідуальними екзистенційними можливостями людини, які виявляються через прагнення до самовизначення [15, с. 786].

Під зовнішніми ресурсами, слід розуміти – матеріальні цінності, соціальні статуси та соціальні зв'язки, які забезпечують підтримку соціуму, допомагають людині зовні [10, с. 296]. Внутрішні ресурси розкривають суть психологічного особистісного потенціалу, характер і навичок людини, які допомагають їй зсередини [12, с. 506].

В. Бодров визначив внутрішні ресурси людини як «функціональний потенціал, що забезпечує

високий рівень реалізації її активності, виконання трудових завдань, досягнення заданих показників упродовж певного часу». А до особистісних ресурсів було віднесено «особистісні якості та установки, які впливають на регуляцію поведінки» [3, с. 116–117].

Про здатність ресурсів формуватися у процесі життєдіяльності наголошує А. Чхайдзе [14, с. 154]. Науковець зауважує, що внутрішній ресурс дітей і підлітків, що допомагає успішно справлятися з життєвими труднощами, пов'язаний з гнучкістю мислення, поведінки, емоційного реагування. Це проявляється в швидкому освоєнні нових стандартів, оволодінні навичками, перемиканням уваги з однієї ситуації на іншу, в емоційній гнучкості, захисній роботі уяви. Однак не можна переоцінювати значення внутрішніх ресурсів дитини. Значення зовнішніх чинників подолання важких життєвих ситуацій для дітей набагато більше, ніж внутрішніх. Також саме соціальна і емоційна підтримка значущих людей є важливим чинником у подоланні важких ситуацій в юності і вирішальним – в старості, незважаючи на можливість розвитку в цьому віці таких внутрішніх ресурсів, як мудрість, звернення до духовнорелігійного досвіду. Для періоду дорослості на всіх його етапах найбільш важливим ресурсом в копінг поведінці є здатність усвідомлення власної психологічної реальності, прийняття цієї реальності, розуміння власних можливостей і обмежень в різних сферах свого життя.

Виходячи з аналізу ресурсу О. Штепа розглядає ресурсний аспект як тенденцію особистісного саморозвитку особистості, як медіатор внутрішнього та зовнішнього «Я» людини. Дослідниця розробила особливості вікової психологічної ресурсності; прийоми актуалізації психологічних ресурсів, наголошуючи на важливості такої здатності особистості. За автором, ресурс – це психологічний мотиваційнодинамічний стан вияву сутності людини, стан її соціального, емоційного та духовного благополуччя, а також, що усвідомлення та вміння оперувати своїми ресурсами й є ресурсністю [1, с. 122].

Психологічна ресурсність – впевненість у собі, любов, творчість, віра у добро, ініціативність, адаптація до стресових ситуацій, почуття щастя та ін. Психологічна ресурсність особистості виявляється як досвід усвідомлення особистістю власних можливостей, який стає потенціалом для надання підтримки іншим, саморозкриття і творчого саморозвитку в професії [15]. Дослідниця пропонує звернути увагу, що психологічна ресурсність пов'язана

не з соціальними, а з внутрішніми (особистісними) ресурсами [15, с. 789].

О. Штепа розробила опитувальник психологічної ресурсності, який включає 67 тверджень, що поділені за шкалами: впевненість у собі; доброта до людей; допомога іншим; успіх; любов; творчість; віра у добро; прагнення до мудрості; робота над собою; самореалізація у професії; відповідальність; знання власних психологічних ресурсів; вміння оновлювати власні ресурси; вміння використовувати власні ресурси [16]. Ресурсність інтерпретують як ефект завершеності та успішності особистості оперувати власними ресурсами. Це ті опори, які накопичує, зберігає, використовує особистість.

У контексті проблеми, С. Кузікова здійснила дослідження особистісних ресурсів саморозвитку. Авторка методики психодіагностики особистісного саморозвитку, розглядає його як складний, нелінійний, багатоплановий процес, який має свою динаміку (піки і спади), індивідуальну спрямованість, мотиви, способи, суб'єктивні та об'єктивні результати [7, с. 107]. Мета саморозвитку полягає у цілеспрямованій діяльності самозмінювання в позитивному для людини напрямі, що й забезпечує особистісне зростання, самовдосконалення. Критеріями організації саморозвитку С. Кузікова виділяла: усвідомлення своїх ресурсів, вміння керувати їх реалізацією, здатність до рефлексії, саморегуляції, самоорганізації, відповідальність за власний саморозвиток тощо. Науковець запропонувала структурно-функціональну модель саморозвитку на рівнях актуального та найближчого розвитку, в якій виокремила: характеристики, потенціал (потреба, механізми, умови) та мотиваційно-вольові регулятори саморозвитку, які характеризують людину як суб'єкта саморозвитку та складають зміст готовості до нього [6, с. 296–311].

Під ресурсами психологічного здоров'я розуміються фізичні, психологічні, моральні, соціально-психологічні можливості людини, мобілізація яких забезпечує її благополуччя. Жажіття, які створенні людиною набагато більше травмують ніж природні катастрофи. Завжди є ситуації на які ми можемо вплинути і ситуації, які ми не в силі змінити. Використання ресурсів дозволить врахувати всі можливості протистояння людини екстремальності з метою підтримки здоров'я і ефективності діяльності. Важливий пошук зовнішніх та внутрішніх ресурсів, що сприяють психологічній стійкості особистості в стресогенних ситуаціях, які людина актуалізує.

*Зовнішні ресурси:* сім'я, родина, домашні тварини, об'єктні фетиші, улюблені іграшки, буди-

нок, транспорт, одяг, безпечне місце, заспокійливе місце, місця можливості надання підтримки та інше.

*Внутрішні ресурси:* бажання, цілі, мрії, образи, життєстійкість, система вірування, ідеї, переконання, спогади, спорт, медитація, здорове харчування, особлива музика, творчість, позитивна уява, оптимізм, працездатність, розмова з наставником та інше.

Ресурси для особистості є індивідуальні, динамічні, все що є цінним для людини, що допомагає їй адаптуватися до стресових ситуацій або долати стреси життя. Особистість здатна здійснювати роботу над своєю психологічною ресурсністю. Варто написати на аркуші «те, що повертає мені рівновагу» і час від часу заповнювати аркуш.

Використовуємо вправи для розвитку внутрішніх ресурсів: переосмислити власні цінності; розробити план дій за кількома сценаріями – оптимістичним і песимістичним; помічати нове у звичних речах.

Якщо у особистості розбалансована ресурсна система, тоді особистість стає дезадаптивною до викликів соціуму, вразливою в поведінці та емоційних станах. Для зменшення негативних переживань варто активізувати тілесні ресурси:

– *Самообійми.* Необхідно міцно обняти себе так, щоб відчувати межі свого тіла. Наша парасимпатична нервова система заспокоюється і від самообіймів.

– *П'ять відчуттів.* Назвати щось для кожного з п'яти відчуттів: те, що можна побачити, почути, понюхати, доторкнутися, покусити.

– *Сила тяжіння.* Сісти так, щоб відчувати, як ноги доторкаються до підлоги, а тіло – до стільця. Відчуйте тиск від того, що ваше тіло доторкається до стільця.

– *Фізична активність* – писати-малювати на самоті, плести-вишивати, читати самій чи комусь, вечеряти з близькими, говорити, гуляти з собакою, сидіти біля вогню, доглядати за рослинами тощо.

– *Вправи, де рівновагу треба зберігати фізично.* Наприклад, стояти на одній нозі або в асані йоги.

За рахунок ресурсності особистість може швидко адаптуватися до нових умов та вимог життєдіяльності, що має надзвичайно велике значення у сучасному середовищі. Психологічно здорова особистість відкрита до співпраці, захищена від різних впливів життя та володіє необхідними ресурсами, щоб долати життєві кризи. Можливі ресурси відновлення і зміцнення здоров'я варто розглядати спочатку стосовно кожного з рівнів здоров'я (на рівні тілесного здоров'я, психічного здоров'я, особистісного здоров'я соціального

здоров'я), а потім за інтегральним показником якості життя в цілому.

**Висновки.** Теоретичний аналіз проблеми дозволив виявити значущість ресурсності особистості для повноцінного функціонування психологічного здоров'я, що представлені в психологічній науці. Поняття «ресурс» використовується в сучасних дослідженнях пов'язаних з вивченням психічної реальності. У різних умовах життєдіяльності, коли особистість активно розвивається у різних напрямках та сферах, де ресурси дозволяють не тільки зберігати психологічне здоров'я,

але і забезпечують ефективну діяльність та підтримку оптимального функціонального стану в процесі адаптації. Важливо мати цілісне уявлення про ресурси особистості для можливості їх активації.

У зв'язку із цим перспективним напрямком у дослідженні є проведення емпіричних досліджень проблеми активізації особистістю власних психологічних ресурсів як запоруки збереження психологічного здоров'я та розроблення шляхів розвитку ресурсів як системи індивідуальних можливостей особистості.

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Бабенко О. О. Емоційний інтелект у складі ресурсності представників професій юридичних видів. *Право та безпека*. 2017. № 3(66). С. 121–125.
2. Бодров В. А., Маклаков А. Г. Особистісний адаптаційний потенціал. *Психологічні науки*. 2013. № 2. С. 14–23.
3. Бодров В. А. Проблема преодолення стресса. Ч. 2. Процессы и ресурсы преодоления стресса. *Психологический журнал*. 2006. Т. 27. № 2. С. 113–123.
4. Водопьянова Н. Е., Штейн М. В. Оценка оптимизма и активности личности. *Практикум по психологии здоровья*. СПб., 2005. 450с.
5. Казібекова В. Ф. Психологічні ресурси особистості: філософськопсихологічний зміст. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2017. Вип. 2. Т. 1. С. 120–127.
6. Кузікова С. Б., Кузіков Б. О. Конструювання методики дослідження саморозвитку особистості. *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка : збірник наукових праць*. 2010. № 2(29). С. 106–112.
7. Кузікова С. Б. Феноменологія саморозвитку в психосоціальної генезі особистості: суб'єктний підхід. *Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, В. Л. Зливкова, С. Б. Кузікової*. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. С. 295–318.
8. Кулікова Л. В. Психологічні ресурси та принцип «Консервації». 2010. № 1. С. 7–9.
9. Кухар Т. В., Волеваха І. Б. Психологічні ресурси особистості в умовах сучасних викликів. *Науковий вісник Сіверщини. Серія : Освіта. Соціальні та поведінкові науки*. 2020. № 2. С. 94–104. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/shsesbs\\_2020\\_2\\_9](http://nbuv.gov.ua/UJRN/shsesbs_2020_2_9)
10. Максименко С. Д. Психологія особистості : підручник для студентів вищих навчальних закладів. К. : Видавництво ТОВ «КММ», 2007. 296 с.
11. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ. *Журнал социологии и социальной антропологии*. 1998. Т. 1. № 2. С. 3–14.
12. Павелків В. Р. Загальна психологія : підручник для студентів вищ. навч. закладів. К. : Кондор, 2002. 506 с.
13. Рыбалко Е. Ф., Головей Л. А. Потенциалы возрастного развития. *Психология : учебник / под ред. А. А. Крылова*. М. : Проспект. 1998. 584 с.
14. Чхаїдзе А. О. Активізація ресурсів особистості у важких психологічних життєвих ситуаціях. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2018. № 1. С. 150–154. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups\\_2018\\_1\\_25](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2018_1_25)
15. Штепа О. С. Особливості зв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 21. С. 782–791.
16. Штепа О. С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. *Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Київ. нац. пед. ун-ту ім. І. Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2018. Вип. 39. С. 380–399.