

РОЗВИТОК РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ У КРИЗОВІ ПЕРІОДИ ЖИТТЯ

В останні роки в психології набув поширення ресурсний підхід, що зародився в гуманістичній психології. Тут важливе місце зайняло вивчення конструктивного потенціалу особистості, що дозволяє долати важкі життєві ситуації. Сутність розвитку особистості з позиції ресурсного підходу – розкриття, актуалізація закладеного в ній потенціалу (ресурсу розвитку).

Ресурси особистості – це всі життєві опори, які є в розпорядженні людини і дають їй змогу забезпечувати свої основні потреби: виживання, фізичний комфорт, безпеку, залученість у соціум, повагу з боку соціуму, самореалізацію. До найбільш вивчених особистісних ресурсів відносять активну мотивацію подолання, ставлення до стресів як до можливості придбання особистого досвіду і можливості особистісного зростання; силу Я-концепції, самоповагу, самооцінку, відчуття власної значущості, «самодостатність»; активну життєву установку; позитивність і раціональність мислення; емоційно-вольові якості; фізичні ресурси – стан здоров'я і ставлення до нього як до цінності, що дають можливість людині бути більш адаптивною і стресостійкою особистістю.

Ресурс, на нашу думку, можна визначити як засоби, які є в наявності, тобто це реальні можливості людини, все те, що належить особистості в психологічному плані і може бути використане у разі потреби (наприклад, здібності, інтелект, досвід, емпатія, емоційна стійкість, оптимізм, уміння спілкуватися і контролювати себе, мотивація досягнення, особисті цілі, ставлення до себе, цінності та ін.). Перелічені вище характеристики стають ресурсом тільки за умови, якщо вони приналежні до конкретної ситуації в, якій цей ресурс може бути використаний для продуктивного вирішення завдань.

Ресурси традиційно розділяють на зовнішні та внутрішні. До зовнішніх відносять: матеріальні ресурси, інформацію, інших людей, соціальні ресурси та ін. Зовнішні ресурси не є об'єктом

психологічної діагностики, частіше є галуззю вивчення інших дисциплін (економіка, соціологія). Проте вони впливають на прояв і розвиток внутрішніх ресурсів, тобто є умовою розвитку особистості. Наприклад, наявність матеріальних засобів як можливість освіти; соціально-депривоване середовище або кримінальна субкультура, які детермінують внутрішні ресурси. Окрім того, зовнішні ресурси можуть перетворюватися у внутрішні, наприклад, здобуття освіти.

До внутрішніх ресурсів ми відносимо, по-перше, якісні характеристики, наприклад, знання, здібності, уміння, компетентності; по-друге, механізм регуляції: наприклад цілі, мотиваційна система, взаємини. Якість функціонування системи внутрішніх ресурсів особистості можна оцінити тільки з урахуванням зовнішніх ресурсів. Система внутрішніх ресурсів повинна відповідати зовнішнім запитам, наприклад, професійним, і забезпечувати їх оптимальне настроювання. Ефективність використання ресурсів визначається найменшими витратами індивідуальних ресурсів при отриманні соціально або особистісно необхідного результату. Специфічною особливістю внутрішніх ресурсів є їх співвідношення з системною цілісністю людини як організму і особистості.

Ресурси мають динамічну організацію, вони можуть змінюватись залежно від умов життєдіяльності і віку. Ресурси можуть як розтрачуватися (емоційне вигорання), так і генеруватися (новоутворення). Джерелом утворення нових ресурсів можуть бути наявні (базові) ресурси, резерви, а також зовнішні ресурси. Їх умовно можна поділити на універсальні і спеціальні. Універсальні ресурси є необхідною умовою для самореалізації особистості в усіх сферах життєдіяльності і забезпечення успішного виконання діяльності різного роду. Наприклад, до універсальних ресурсів можна віднести: здатність до саморегуляції, життєстійкість, ціннісні орієнтації, цілепокладання, самовизначення, рефлексія. Універсальні ресурси застосовуються для саморозвитку особистості. Спеціальні ресурси забезпечують можливості самореалізації у конкретних сферах життєдіяльності (професійна сфера, особисте життя) та успішного виконання певного виду діяльності (навчальної, управлінської та ін.).

Ресурси є і джерелом розвитку особистості. Вони виконують інструментальну функцію в реалізації завдань розвитку особистості. Розглядаючи ресурси як функцію, можна сказати, що розширення і примноження особистих ресурсів відповідає розширенню меж досвіду людини і появи нових можливостей (актуалізація потенційних можливостей). Розвиток ресурсів особистості відбувається в нових умовах (наприклад, у кризових життєвих або стресових ситуаціях) або при освоєнні нових сфер діяльності (професія, сім'я, спілкування).

Важливою складовою розвитку особистості є кризові періоди життя (вікові, сімейні, особисті). Ф. Василюк наголошує, що «криза – це поворотний пункт життєвого шляху, який виникає в ситуації неможливості реалізації наміченого життєвого задуму...» [Василюк Ф., 1984].

Ми розуміємо під кризою стан, породжений проблемою, що постала перед індивідом, якої він не може уникнути і яку він не може вирішити за короткий час і звичним способом. Це стан, який виник унаслідок накопичення нерозв'язаних життєво важливих проблем, суперечностей або подій, що призвели до втрати сенсу попереднього стилю життя, поведінки й діяльності.

З психологічної точки зору криза розглядається як невдала спроба подолання, тобто низки дій чи реакцій на загрозливі проблеми або ситуації. Якщо спроба подолання є невдалою, то розвиваються три фази кризи [Саннікова О., 2000]. Дослідники розкривають їх зміст таким чином:

1) Фаза первинного зростання напруги. При зіткненні з проблемною ситуацією людина спирається на минулий досвід для того, щоб справитися з нею; використовуються звичні для людини способи рішення і механізми захисту; залучаються знайомі та відпрацьовані ресурси, зберігається гнучкість у підході до проблеми; напруга і релаксація збалансовані.

2) Фаза подальшого зростання напруги. У людини починають виникати і наростати почуття невпевненості, страху, розгубленості. На цій стадії випробуються нові способи вирішення проблеми, зменшується гнучкість, напруга переважає над релаксацією. Саме в цей період людина потребує допомоги зі сторони, вона готова до сприйняття нових ідей. Якщо із тих

або інших причин вона не може отримати допомоги, наступає нова стадія.

3) Фаза підвищення тривоги і депресії. Ця стадія характеризується емоційною та інтелектуальною дезорганізацією, відчуттям хаосу, людині починає здаватися в цей період, що всі ресурси вичерпані, вона не бачить виходу із ситуації. Тут може виникнути можливість несприятливого результату – це зловживання алкоголем, наркотиками, кримінальна поведінка, суїцид. Якщо особа звернулася до консультанта на цій стадії, то він може допомогти їй знайти контроль над ситуацією, віднайти свої ресурси і, якщо не розв'язати проблему повністю (оскільки не всі проблеми у принципі вирішувані), то все ж таки побачити можливості вибору.

Враховуючи динаміку кризи, Л. Сафонова вважає за доцільне говорити також про фазу відновлення – прийняття рішення з подальшою стабілізацією. Дослідниця підкреслює, що перехід від однієї стадії розвитку кризи до іншої відбувається поступово, не різко; разом із тим кожна із них характеризується переважно її властивими емоціями, думками, комунікативними і поведінковими особливостями [Сафонова Л., 2006].

Низку особливостей психологічної кризи також розглядає С. Гризлов. Він, зокрема, стверджує, що психологічною особливістю кризи є тісний зв'язок суб'єкта з подіями, що відбуваються, високий ступінь значущості події, що відбулася, для людини [Гризлов С., 2010].

Однією із суттєвих характеристик психологічної кризи як проблемної ситуації, є втрата контролю над ситуацією, що розгортається у внутрішньому, суб'єктивному світі людини. Втрата контролю приводить до неадекватної оцінки подій і самого суб'єкта, пов'язаного з цими подіями. Часто це виявляється у спотвореному сприйнятті свого «Я» і навколишнього світу, коли зі всього можливого спектру суб'єктивних оцінок домінують крайні, полярні значення. Формується суб'єктивне уявлення про ситуацію як про безвихідну, нерозв'язну. Подібний підхід до сприйняття особистої ситуації приводить до значного звуження діапазону

ефективних стратегій поведінки, що, у свою чергу, приводить до нездатності відновити контроль над ситуацією і власними діями.

За даними М. Лаада у кожної людини є шість основних груп ресурсів, які допомагають вийти з будь-якої кризової ситуації, до яких він відніс віру, емоції, спілкування, уяву, розсудливість та фізичну активність. Автором також розроблено та стандартизовано опитувальник на визначення домінуючих, тобто вже існуючих ресурсів та дефіцитарних, тобто поки що відсутніх [Лаад М., 2014]. Домінуючі ресурси активно використовуються особистістю для подолання кризових явищ у житті, але якщо їх не достатньо, або вони є неефективними, тоді можна говорити про кризові періоди життя людини. Психологічна реабілітація особистості у такий період полягає у розвитку дефіцитарних ресурсів, які найефективніше розвиваються в процесі взаємодії, тобто тренінгу.

Отже, розвиток особистісних ресурсів – важливий чинник подолання кризових періодів життя людини. Під час переживання кризи особистістю психологічна допомога повинна полягати в актуалізації домінуючих ресурсів, розширення їх засобів, поглибленому розумінні їх переваг і обмежень. Але найважливішого значення у процесі психологічної реабілітації слід надавати саме розвитку дефіцитарних ресурсів, які розкриють потенційні галузі для розвитку людини, збагатять і нададуть їй додаткового потенціалу для подолання криз. Застосування ресурсного підходу сприяє у відновленні віри у власні можливості особистості та прийнятті відповідальності за власне життя.

Буренок С. О.

ЗВ'ЯЗОК ЕКОЛОГІЧНОЇ СВІДОМОСТІ СТУДЕНТІВ З ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНИМИ ОСОБЛИВОСТЯМИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ДІЯЛЬНОСТІ

В умовах сьогодення питання переходу від екоспоживацьких форм і способів поведінки, що поглиблюють екологічну кризу, до екозберігаючої поведінки, орієнтованої на