

Владислав КОЦЮБИНСЬКИЙ
Курсант ННППФПНП
Катерина МІТЧЕНКО,
старший викладач кафедри
ГДтаППД ДДУВС, аспірантка
кафедри психології КДПУ,
психолог, супервізор СП «Разом»

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Війна відбувається не лише на передовій. Війна вже всередині кожного: на передовій – фізична, а ззовні – психологічна. Багато людей втомилася і, можливо, навіть втратили ресурси. Тож потрібно знати, як знайти силу і де взяти цей ресурс. В. Розенберг вважає, що ресурси — це внутрішня сила, необхідна для конструктивного подолання життєвих криз, якими є ініціатива, відповідальність і прагнення до сенсу. С. Хобфол заявив, що ресурси є цінними для людини і допомагають їй адаптуватися до стресових ситуацій. Він поділяв їх на зовнішні – соціальні та внутрішні – «духовні» (психологічні). За К. Макпаденом, втрата зовнішніх та/або внутрішніх ресурсів переживається людиною як стан суб'єктивного дискомфорту та психологічного стресу. Є. Рязанцева довела, що віра є внутрішнім екзистенціальним ресурсом, який допомагає людині безкризово долати складні життєві ситуації. І. Рибкін виокремив рівні психологічних ресурсів особистості: вищий рівень, який характеризують самооцінка, самоактуалізація, ідентичність життєвий сенс, та базовий рівень – емоційна врівноваженість, впевненість та лідерство, автономність, відповідальність, цілеспрямованість, адаптивність та психологічна гнучкість. На погляд Л. Завалкевич, ресурсність є показником мотивації «можливостей».

Оцінка війни як гуманітарної катастрофи не надає можливості зрозуміти, як адаптується до війни особистість. При цьому сучасні напрямки психологічної науки, такі як психологія життєстійкості та психологія екстремальних ситуацій, орієнтують нас не лише на опис важких, екстремальних та надзвичайних ситуацій, а й вказують на шляхи здорового виходу особи з них. О. Штепа вважає, що саморозвиток, особистісний потенціал та компетентність є складовими психологічного ресурсу особистості [1, с. 311]. Саморозвиток дослідниця визначила як прагнення людини сформувати у себе певні властивості, за наявності яких, на її думку, вона зможе більш повно розкрити свій потенціал.

Психологічні можливості розкриваються у здатності людини мати або бути, а їхнє реалізування зумовлює автентичність буття особистості. Компетентність – це здатність особистості успішно розв'язувати проблемні

ситуації, що зумовлене її здібностями, інтересом до діяльності та вмінням ефективно взаємодіяти з іншими [2, с. 351].

Компонентами психологічного ресурсу особистості є такі: впевненість у собі, доброта до людей, допомога іншим, успіх, любов, творчість, віра у добро, прагнення до мудрості, робота над собою, самореалізування у професії, відповідальність.

Психологічними ресурсами особистості є індивідуальні екзистенційні можливості людини, що виявляються у її прагненні до самовизначення. Відповідно психологічна ресурсність особистості – це здатність людини актуалізувати власні психологічні ресурси з метою саморозвитку, саморозкриття у взаєминах та надання підтримки іншим. Саме у психологічній ресурсності розкривається автентичність особистості. Психологічна ресурсність особистості виявляється у її здатності саморозвиватися, умінні бути компетентною у життєвих та професійних питаннях, автономною у прийнятті рішень, самодостатності у доланні складних життєвих ситуацій, умінні підтримувати та надихати інших, умінні бути творчою та досягати успіху.

Психологічні ресурси особистості допомагають людині бути здатною до актуалізації власних можливостей з метою саморозкриття у взаєминах, надання підтримки іншим, побудові планів, подолання кризових та стресових обставин, зокрема в умовах війни. Такий підхід допомагає особистості через цілепокладання досягти позитивного результату у процесі подолання складних ситуацій та збереження фізичного та психічного здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Штепа О. С. Особливості психологічної ресурсності осіб зрілого віку. *Вісник Львівського університету*. Серія : Філософські науки. Львів, 2012. -Вип. 15. С. 310-317.
2. Штепа О. Емпіричне вивчення психологічних ресурсів особистості. Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Київ, 2011. Т. 11. Вип. 4. Ч. 2. С. 335–361.
3. Ващенко І. В., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*, 2018, 40: 33-49.