

## **ЗНАЧЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ В ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЛЮДИНИ**

Каргіна Наталія Вікторівна,  
аспірант кафедри загальної та диференціальної психології,  
Південноукраїнський національний педагогічний університет імені  
К. Д. Ушинського, м. Одеса, Україна

Психологічне благополуччя є важливою характеристикою, що позначає внутрішній світ людини, що задоволена своїм життям, переживає щастя та ін. Безсумнівне значення психологічного благополуччя стимулює науковий пошук ресурсів його забезпечення. В межах даного повідомлення зосередимося на розгляді саме особистісних ресурсів.

Взагалі поняття «ресурси» є міждисциплінарним. Сучасні концепції розглядають широкий спектр різного виду ресурсів, виділяючи внутрішні, зовнішні, економічні, матеріальні, трудові, фінансові, природні, адаптаційні, когнітивні, психологічні, інформаційні, віртуальні, фізіологічні, соціальні, а також особистісні ресурси. Аналізуючи особистісні ресурси слід наголосити, зокрема, на тому, що вони беруть участь в процесах когнітивної оцінки подій шляхом додання особистісного сенсу ситуації. Самі по собі особистісні ресурси не визначають оцінку, але сприяють корекції інформації на вході, будучи свого роду «призмою» або «фільтром», через які відбувається віддзеркалення та заломлення подій в психічній реальності. Інакше кажучи, особистісні ресурси організовують ту реальність, через яку здійснюється психічне відображення життєвої події. Таким чином, особистісні ресурси (при їх достатності) сприяють більш позитивному підходу до оцінки подій, що відбуваються та допомагають сприймати життєві ситуації й прогнозоване майбутнє під більш широким кутом зору. У свою чергу, в стрессогенній ситуації особистісні ресурси сприяють, насамперед, як оцінці характеру самої ситуації (як щодо поточної ситуації, так і по відношенню до її розвитку в майбутньому), так і оцінці власних ресурсів, щоб впоратися з труднощами. У разі високого рівня особистісних ресурсів ситуація суб'єктивно сприймається як менш загрозлива, а особисті ресурси подолання представляються людиною як більш-менш достатні. Таким чином, формується суб'єктивне ставлення до ситуації, наприклад, стрессогенна ситуація може бути розцінена як повсякденна та контрольована й не викликати негативних наслідків [2]. Зауважимо, що проблема ресурсів

неодноразово піднімалася в роботах вітчизняних та зарубіжних психологів (Д.О. Леонт'єв, В.А. Бодров, К. Муздибаєв, Л.О. Китаєв-Смик, О.О. Конопкін, Л.Г. Дика, О.К. Осницький, В.О. Толочек, P. Baltes, E. Diener, R. Lazarus, S. Folkman, S. Hobfoll, S. Maddi та ін.). Незважаючи на те, що проблематика особистісних ресурсів займає гідне місце в сучасних психологічних дослідженнях, питання про функціональне значення особистісних ресурсів піднімається досить нечасто, та до теперішнього часу спроби їх повного теоретичного осмислення зроблено все ще не було. У науці термін «функція» означає діяльність, роль об'єкта в рамках тієї чи іншої системи, до якої він належить, а також вид зв'язку між об'єктами, при якій зміна одного об'єкта тягне за собою зміну іншого [1].

Виділення функцій на підставі формального критерію дозволяє зрозуміти, до яких інструментів належать особистісні ресурси в опосередкуванні зв'язків факторів середовища та психологічного благополуччя людини. Дослідники вважають, що фактори середовища та особистісні змінні не можна розглядати в ізоляції, оскільки вони діють в динамічній єдності, «підживлюючи» один одного [2]. Тому не настільки важливо встановити порядок дії даних факторів, більш важливо зрозуміти, як і чому чинники, що складають модель психологічного благополуччя особистості, взаємно доповнюють один одного, тобто розкрити усі механізми їх взаємодії. Таким чином, основна увага повинна приділятися не самим факторам та їх кореляції з благополуччям, а взаємодії зовнішніх і внутрішніх факторів та їх сукупного ефекту на психологічне благополуччя людини. Особистісні ресурси не можуть вивчатися у відриві від контексту ситуації та конкретної діяльності, в якій вони діють, тобто, у відриві від того, що їх актуалізує. Саме тому функції особистісних ресурсів можна аналізувати лише в конкретному контексті діяльності. Сам контекст може бути заданий як життєві труднощі (зокрема, повсякденні), стресогенні події або життєві вимоги, пов'язані з контекстом виконання деякої діяльності (приміром, професійної) [2].

Отже, під особистісними ресурсами ми розуміємо емпірично вимірювані властивості особистості, вираженість яких впливає на міру психологічного благополуччя людини. В свою ж чергу, робимо припущення, що такі особистісні ресурси, як, зокрема, адекватна самооцінка, низька тривожність та конформність та ін. відіграють досить важливу роль в становленні психологічного благополуччя людини, тому й плануємо більш детально це дослідити емпірично.

Дані ресурси в сукупності та кожен ресурс окремо можуть бути в тій чи іншій мірі предикторами психологічного благополуччя. Тому, на наш погляд, необхідна розробка методів вивчення особистісних змінних, які заломлюють вплив об'єктивних факторів середовища на розвиток психологічного благополуччя в різних контекстах життєдіяльності людини. Перспективу подальших досліджень вбачаємо у побудові не лише теоретичних моделей взаємодії особистісних ресурсів та психологічного благополуччя особистості, а й у їхній емпіричній валідації на різних вибірках.

#### Література

1. Новейший философский словарь / Сост. А. А. Грицанов. – Мн.: Изд. В.М. Скаун, 1998. – 896 с.
2. Толочек В.А. Стили деятельности: ресурсный подход. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН». – 2015. – 365 с.