

## **ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗМІСТ**

продовжують «професійну молодість» і можуть краще виконувати свою роботу. Таким чином, подолання професійного вигорання залежить як від самого педагога, так і від системи відношень, у які він включений як член ВНЗ та працівник сфери вищої освіти.

### **Література:**

1. Бойко В. В. (2008). *Синдром емоціонального вигорання: діагностика и профілактика*. СПб: Питер. 336 с.
2. Коновчук Н. С. (2012). *Основні причини та профілактика професійного вигорання у менеджерів*. Правничий вісник Університету «КРОК». Вип. 14. С. 91-95.
3. Мирончук Н. М. (2016). *Педагогічні та психологічні чинники професійного здоров'я викладача вищої школи*. *Проблеми освіти: наук.-метод. зб.* Київ. Вип. № 86. С. 386-393.
4. Орел В. Е. (2001). *Феномен «вигорання» в зарубешной психології: емпірические исследования*. Психологический журнал. Т. 22. № 1. URL: <http://psyjournal.ru/articles/fenomen-vygoraniya-v-zarubezhnoy-psihologii-empiricheskie-issledovaniya>
5. Орлов Д. Н., Подсадный С. А., Шойгу Ю. С. (2007). *К вопросу единства терминологии и представлений о синдроме «Burnout»*. Проблемы исследования синдрома «вигорання» и пути его коррекции у специалистов «помогающих» профессий (в медицинской, психологической и педагогической практике): сб. науч. ст. / под ред. В. В. Лукьянова, С. А. Подсадного. Курск : КГУ. 168 с.
6. Шагарова И. В., Хорошевская М. М. (2012). *Особенности агрессии и профессионального вигорання сотрудников и преподавателей вуза*. Вестник Омского университета. Серия «Психология». № 1, С. 43-50.

## **ІНТЕГРАЛЬНА РЕСУРСНА КОНЦЕПЦІЯ ЗДОРОВ'Я**

**Інна Мазоха**

*кандидат психологічних наук, доцент  
Ізмаїльський державний гуманітарний університет*

Необхідною умовою активної і нормальної життєдіяльності людини є її здоров'я. Саме тому цьому феномену присвячено велика кількість психологічних досліджень. Сьогодні здоров'я вивчається з принципово різних точок зору. Робляться спроби упорядкування наявних поглядів і підходів у цій галузі, що само по собі стає нетривіальною науковою проблемою [1]. Питання полягає в тому, які

## **ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗМІСТ**

саме загальні принципи і критерії закладаються в основу систематизації та класифікації існуючих підходів до здоров'я людини.

На підставі класифікації вітчизняних концепцій здоров'я, яка дозволила узагальнити основні підходи до здоров'я особистості, психологи пропонують інтегральну ресурсну концепцію здоров'я [3].

Здоров'я людини в даному випадку розуміється як її благополуччя на різних рівнях буття, що забезпечує оптимальну взаємодію людини і світу. Благополуччя проявляється в якості життя як комплексної характеристики проявів взаємодії людини і світу. У моделі приймається 4-рівнева структура здоров'я, що включає фізичне, психічне, особистісне і соціальне здоров'я. Кожному рівню опису здоров'я відповідають свої критерії благополуччя.

Під ресурсами здоров'я розуміються фізичні, психологічні, моральні, соціально-психологічні можливості людини, мобілізація яких забезпечує її благополуччя на різних рівнях буття. На фізичному рівні благополуччя як індикатор здоров'я виступає в формі тілесного благополуччя, що оцінюється медичними показниками. На психічному рівні благополуччя може оцінюватися в показниках відповідності суб'єктивних образів відображених об'єктів, в адекватному віку людини рівні зрілості емоційно-вольової та пізнавальної сфер. На особистісному рівні головними критеріями благополуччя можуть служити ознаки сформованої адекватної ієрархії ціннісно-сислової сфери з пріоритетом духовно-моральних цінностей, а також оптимальний рівень суб'єктності як здатності до рефлексії і самоврядуванню поведінкою. Рівень соціального здоров'я визначається адекватністю особистості в мікро- і макросоціальних відносинах. Відповідно показниками благополуччя можуть служити адекватний віком соціальний статус особистості і суб'єктивна задоволеність власним становищем у соціумі і відносинами з найближчим оточенням. Можливі ресурси здоров'я доцільно розглядати спочатку стосовно кожного з рівнів здоров'я, а потім за інтегральним показником якості життя в цілому.

А. А. Ухтомський писав, що «питання про ресурси людини хвилювало багатьох вчених і дослідників впродовж багатьох століть і завжди сполучалися з питаннями про ресурси фізичні та психічні (духовні). Якщо ресурси розглядати як багатогранні можливості людини, то стає зрозумілим, що до сих пір ми ще не змогли у всій повноті описати і вивчити всі тонкощі цієї багатогранності» [ 5].

За останні три десятиліття опубліковано значну кількість вітчизняних і зарубіжних робіт, присвячених безпосередньо обґрунтуванню концептуальних уявлень про ресурси особистості, а також в контексті суміжних досліджень. Початком для звернення до проблеми ресурсів стали дослідження життєстійкості особистості, що проводилися в 80-і рр. ХХ ст. американським психологом С. Мадді, який прийшов до висновку про те, що життєстійкість є ключовою

## **ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗМІСТ**

особистісною змінною, яка впливає стресогенних на успішність діяльності, соматичне і душевне здоров'я особистості. Результати даних досліджень привернули увагу вчених різних країн до вивчення особистісних ресурсів, які опосередковують життєстійкість, стійкість до стресів, що сприяють особистості в протистоянні складним життєвим ситуаціям тощо.

Ресурси традиційно розуміються як запаси і (або) джерела чого-небудь, як засоби, до яких звертаються в необхідному випадку. У психологічних дослідженнях ресурси розглядаються в контексті стану, активності, життєдіяльності особистості, подолання нею складних життєвих ситуацій. Індивідуальні можливості – це широкий спектр матеріальних і нематеріальних засобів, які залучаються і експлуатуються особистістю в утилітарних цілях при реалізації сенсу життя. До цієї практично невичерпної категорії належать можливості організму і стан здоров'я, час і гроші, соціальні зв'язки і знайомства, вдалий шлюб, посадове становище і владні повноваження, освіта і доступ до джерел інформації, навіть стать і вік, а також фізичні вади і хвороби в певному контексті можуть набувати ресурсне значення і створити певні переваги в житті. Кожна особистість володіє унікальним набором можливостей, які в якості своєї «екіпіровки» визначають її оснащеність, готовність до ефективної самореалізації в різних, в тому числі негативних, життєвих ситуаціях [4].

Суб'єктність і індивідуальність особистості проявляються в тому, як вона набуває, накопичує, витрачає і заповнює ці засоби, а також користується і розпоряджається ними у своїй життєдіяльності. Разом з тим в кожному суспільстві виробляються і відтворюються норми і правила, які вимагають від особистості застосування певних засобів самореалізації, тобто наказують нормативну «технологію» життєвого успіху.

Ресурсні концепції розглядають ресурси з позиції психологічного стресу як адаптаційні можливості – здатність протистояти важким життєвим ситуаціям. Так, С. Хобфолл вважає ресурсами то, що є значущим для людини і допомагає їй адаптуватися в складних життєвих ситуаціях. Згідно з його теорією збереження ресурсів, «ресурси» представляють ті цінності, які індивідууми і спільноти прагнуть купувати, зберігати, примножувати і накопичувати, а також кошти, за допомогою яких ці цінності можуть бути збережені і примножені.

Автори виділяють поновлювані, не поновлювані і ресурси, які накопичуються [2]. До відновлюваних ресурсів відносять, наприклад, працездатність людини, що відновлюється в результаті відпочинку людини, його перемикання на інші види активності. Невідновлюваними ресурсами є ті, що зникають у міру їх використання, наприклад, в результаті перевантажень, емоційного вигорання, «нездорового» способу життя відбувається порушення здоров'я. До не поновлюваних ресурсів можна віднести втрату друзів, близьких

## **ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗМІСТ**

людей, якщо таке трапляється в житті людини. Ресурсами, які накопичуються є: впевненість в собі, витривалість, досвід виконання якоїсь діяльності, що формуються в результаті соціальної активності, сміливість, контактність, комунікабельність та ін.

Ресурсами відновлення і зміцнення здоров'я на фізичному рівні (тілесне здоров'я) є здоровий спосіб життя, заняття фізкультурою, медичні заходи, сприятливі екологічні та економічні умови. Ресурсами на рівні психічного здоров'я є корекційні і розвиваючі програми, спрямовані на оптимальне функціонування психічних процесів, а також освітні програми, спрямовані на пропаганду здорового способу життя. Ресурсами на рівні особистісного здоров'я можуть служити виховні та освітні програми формування світоглядної та моральної зрілості учнів, створення умов для творчості і самореалізації в морально-орієнтованій активності. Ресурсами на рівні соціального здоров'я є соціальні програми зміцнення сім'ї, шкільні та вузівські програми творчої, спортивної, трудової, дозвілєвої, волонтерської спрямованості. Важливим можливим ресурсом для підтримки соціального здоров'я молоді можуть служити регіональні програми підтримки позитивної активності студентів і школярів (форуми, зльоти, регіональні волонтерські союзи студентської молоді).

Особистісне здоров'я тісно переплітається з соціальним здоров'ям, тому ресурси на рівні соціального здоров'я покликані активізувати суб'єктну активність особистості, що дуже важливо для підлітків та молоді. Позитивна світоглядна спрямованість соціальних програм дозволить формувати адекватну ієрархію цінностей у молоді, де моральні цінності займають самі високі місця. Завершальною ланкою пропонованої інтегральної ресурсної концепції здоров'я є концепт «якість життя», змістом якого є цілісне сприйняття людиною свого становища в житті і в контексті культури і системи цінностей, в якій він живе, і оцінка людиною свого психологічного стану як благополучного або неблагополучного.

### **Література:**

1. Галецька І. І. (2012) *Психологічне здоров'я як проблема національної безпеки*. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна. Вип. 2(1). С. 49-58.
2. Ілюшина М. И., Краснощеченко И. П. (2017) *Концептуалізація представлений о ресурсной субъектности*. Прикладная юридическая психология №1.
3. (2017). *Интегральная ресурсная концепция здоровья в контексте отечественных подходов*. Коржова Елена Юрьевна [и др.]; Е.Ю. Коржова, Е.К. Веселова, Т.В. Анисимова, Г.В. Залевский. Известия Российского

## **ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗМІСТ**

государственного педагогического университета имени А. И. Герцена [Текст]. Санкт-Петербург. N 184. С. 31-44.

4. Капринский К.В. (2012) *Смысл жизни и ресурсы его реализации: к пониманию механизмов личностного кризиса*. Психология. Журнал Высшей школы экономики. Т. 9. №4. с. 3-33.

5. Ухтомский А. А. (1988) *Собрание сочинений*. Т. 1-2. М.

### **ФОРМУВАННЯ СТІЙКОСТІ ДО ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ І ПСИХОЛОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ**

**Любов Македонська**

*студентка 3 курсу факультету країнської філології та соціальних наук  
Ізмаїльський державний гуманітарний університет  
Науковий керівник – викл. Проданова О. М.*

Емоційне вигорання і професійна деформація представників психолого-педагогічних професій становлять актуальну проблему системи освіти. Відповідність психофізіологічних і психологічних особливостей майбутніх педагогів і психологів вимогам освітнього середовища розглядається як основа безпеки, як умова збереження здоров'я учасників професійної діяльності. Під час підготовки майбутніх фахівців необхідно не тільки визначити відповідність їх типологічних особливостей професійної діяльності в тій чи іншій області, а й попередити розвиток у них симптомів емоційного вигорання.

Професійна діяльність передбачає роботу в ситуаціях інтенсивного професійного спілкування, одним з частих негативних проявів є феномен «синдрому емоційного вигорання» – це стан, при якому людина втомлюється морально, розумово і фізично. Вигорання настає тоді, коли людина протягом тривалого часу віддає занадто багато енергії і практично не відновлює її. Вигорання не є медичним діагнозом, хоча синдром, як правило, призводить до захворювань, що мають до медицини безпосереднє відношення [3, с. 96]. Саме педагоги і психологи в значній мірі схильні до розвитку цього процесу. Пояснюється це тим, що їх професійна праця відрізняється дуже високою емоційною напруженістю.

У психології вивченням проблеми емоційного вигорання займалися багато вітчизняних і зарубіжних вчених (Н.В. Андрущенко, В.В. Бойко, В. Д. Вид, Р.Ф. Іхсанов, В.Н. Косирев, О.В.Крапівіна, Е.І.Лозінская, І.М. Моховиков, Е.С. Романова, М.М. Скугаревская, Т.В. Форманюк, Є.Г. Чугін, Т. Шаталова, Т.С. Яценко та ін.).