

## **Сучасна психологія: проблеми та перспективи**

сформованою і не сформованою професійною ідентичністю і наявністю усвідомлених найближчих професійних цілей; виявлено трансформацію вмісту компонентів професійної ідентичності в процесі навчання; у першокурсників виражений професійно-мотиваційний компонент, який визначає картину професійного становлення. У студентів другого курсу провідним є ціннісно-мотиваційний компонент, який формує образ професійного майбутнього.

### **Література:**

1. Єрмолаєва Е.П. (2011). Професійна ідентичність і маргіналізм: концепція і реальність (Стаття перша). *Психологічний журнал*. Т. 22. № 4. С. 51-59.
2. Клімов Є.А. (2016). Професійне і особистісне самовизначення / Є. А. Клімов. М.: Академія. с. 230.
3. (2013). Методика вивчення самосвідомості Куна-Мак Партленда. Кун М., Макпартленд Т. *Хто я? Застосування тесту «20-ти висловлювань»*. Психологія самосвідомості: Хрестоматія. С. 100
4. (2010). Психогімнастика в тренінгу / за редакцією Н.Ю. Хрящової. Л.: Мова, Інститут тренінгу. 67 с.
5. Шнейдер Л. Б. (2011). Професійна ідентичність. 2-е вид. К.: Академія. 256 с.
6. Шнейдер Л.Б. (2014). Професійна ідентичність: теорія, експеримент, тренінг. К.: Академія. 599 с.

### **РЕСУРСНА СУБ'ЄКТНІСТЬ ЯК ЗАСІБ АКТУАЛІЗАЦІЇ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ**

**Олена Проданова**

*викладач*

*Ізмаїльський державний гуманітарний університет;*

*аспірантка соціально-гуманітарного факультету*

*ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет  
імені К.Д. Ушинського»*

Сучасна дійсність пред'являє до людини високі вимоги, пов'язані з необхідністю вирішення значної кількості різноманітних завдань, які перебувають в різних сферах життєдіяльності. Економічні та соціальні перетворення, характерні для суспільства в даний час, породжують різного рівня стреси, які є факторами, що негативно впливають на людину, її психіку. Справитися з цими ситуаціями і активно діяти в сучасному світі людині допомагають різноманітні ресурси: особистості, суспільства, сім'ї.

Однак, в результаті невикористання, «втрати» ресурсів можливі: недостатня особистісна самореалізація, дезадаптація особистості в соціальному середовищі, утруднена самоідентифікація, яка в ряді випадків супроводжується неповними особистісними

самоактуалізацією та самодостатністю, розвитком залежності від іншої особи і соціуму.

У зв'язку з цим, актуальними є питання усвідомлення, визначення, мобілізації, збереження і зміцнення ресурсів особистості для її якісної життєдіяльності, досягнення вершин самовдосконалення та саморозвитку, як в професійному, так і в особистісному плані.

На сьогоднішній день зростає кількість публікацій, що стосуються опису ресурсів особистості, що свідчить про збільшення наукового інтересу до даної проблеми. Значну кількість досліджень присвячено розробці концептуальних уявлень про ресурси особистості (Хобфолл, 1993, Е. Фромм, 1999; Л.В.Куліков; Н.Є. Водоп'янова), вирішенню внутрішньоособистісних конфліктів (А.Я. Анцупов, Д.В. Грішну, Н.В. Гришина, В.Г. Зазикін, Л. Козер, Н.І. Леонов, Є.Б. Фанталова та ін.), створення умов для самореалізації особистості (Н.Р. Битянова, Л.А. Коростильова, Д.А. Леонтьєв, А. Маслоу, Ф. Перлз та ін.), її гармонійному розвитку (О.С. Анісімов, А.Г. Асмолов, А.Б. Орлов, В.А. Петровський, S. Alters, W. Schiff та ін.), відношенню до себе (Н.А. Логінова, З.П. Лук'янова, В.Ф. Сафін, К.Д. Шафранская та ін.), збереження особистісної автономії і самодостатності в соціальному середовищі (С. К. Нартова-Бочавер, К. Роджерс, Е. В. Сайко, Є.Б. Старовойтенко та ін.), а також успішної адаптації Шафранская і ін.), збереження особистісної автономії і самодостатності в соціальному середовищі (С. К. Нартова-Бочавер, К. Роджерс, Е. В. Сайко, Є.Б. Старовойтенко та ін.), а також успішної адаптації в ній (Дж. Капрара, М.В. Козлова, І.К. Кряжева, Н.С. Офіцеркіна, С.Т. Посохова, АА Реан, М.А. Шабанова та ін.), задоволеності якістю життя (І. Джідарьян, Г.М. Зараковській, В.А. Хащенко, В. Sykes та ін.).

В умовах підвищених життєвих вимог, що пред'являються до сучасної людини, що живе в просторі високої інтелектуальної, емоційної і психофізичної навантаженості, коли важливим психологічним завданням стає сприяння «переходу особистості на більш високий рівень суб'єктності і перетворення її життя в більш змістовне, продуктивне, значне» [2], надзвичайно важливим стає допомога особистості у виявленні ресурсів, які розширюють можливості і підвищують її ефективність у вирішенні життєвих завдань. У той же час, вивчення ресурсів не повинно бути «відірвано» від самої особистості», адже людина в ідеалі повинна бути суб'єктом по відношенню до своїх ресурсів.

Ресурси людини – це особлива система взаємопов'язаних структурних компонентів, вибудовування якої в функціональну, більш ефективно діючу є завданням особистості як суб'єкта розвитку [1, с. 36].

Ресурси пов'язані між собою, перебувають у залежності один від одного та являють систему – ресурсний запас, яким володіє індивідуум або група. Відсутність або втрата одного ресурсу, при адекватному сприйнятті даного факту, може бути компенсована наявністю, перерозподілом ресурсів або придбанням іншого ресурсу. За допомогою

такого розподілу ресурсів людина має можливість адаптуватися до варіативного ряду умов життєвого середовища. Разом з тим, не всі ресурси і не у всіх ситуаціях можуть компенсувати один одного, в результаті чого, відповідно до теорії збереження ресурсів, виникає стрес.

На думку К. В. Карпінського, стрес виникає в наступних ситуаціях:

1) тих, що становлять загрозу втрати ресурсів;

2) фактичної втрати ресурсів;

3) відсутності адекватного відшкодування витрачених ресурсів, коли вкладення особистих ресурсів для досягнення бажаної мети значно перевищує результат [7].

У той же час необхідно підкреслити, що людина може розпоряджатися як зовнішніми, так і внутрішніми ресурсами, а також залучати зовнішні ресурси та на їх основі створювати внутрішні для якісного здійснення діяльності та зниження стресогенних ситуацій.

Важливо відзначити діяльнісний аспект використання ресурсів. Ресурси використовуються особистістю для задоволення потреб, що передбачає необхідність здійснення конкретної діяльності. Разом з тим результати діяльності (деякі види діяльності як побічно, так і цілеспрямовано) можуть, в свою чергу, сприяти виникненню, накопиченню та (або) відновленню ресурсів. При цьому ресурси є необхідною умовою для здійснення життєдіяльності, реалізації мети відповідно до цінностей і сенсом життя.

Оскільки ресурси представляють собою певні предметні умови життя, індивідуальні можливості, власні психічні властивості і, нарешті, весь репертуар діяльностей, які суб'єкт опановує протягом життя, то поєднання ресурсів виявляє свою реальну корисність тільки в контексті діяльнісної взаємодії особистості з власним життям. Без діяльнісного здійснення різні обставини виступають лише як потенційні, можливі ресурси, можливість, а не реальність в забезпеченні якості життя, задоволення потреб та досягнення сенсу життя. При цьому особистість, що здійснює діяльність та життєдіяльність, виступає як суб'єкт, а прояви суб'єкта позначаються в психології поняттям суб'єктності [1, с. 35].

Ресурсна суб'єктність як інтегральна характеристика суб'єктних проявів особистості, володіє наступними системними характеристиками:

1) система – це ціле, що складається з утворюючих її компонентів, ресурсна суб'єктність як система представлена різноманітними, різнобічними ресурсами особистості (як зовнішніми, так і внутрішніми);

2) система має ієрархією, відповідно ресурси, що входять в структуру ресурсної суб'єктності, знаходяться в ієрархічних відносинах, від першочергово використовуваних до менш затребуваних, від приватних елементарних функціональних дій до ресурсів найбільш

високого ієрархічного рівня, що відносяться до самосвідомості та саморегуляції власної активності в контексті використання ресурсів;

3) компоненти ресурсної суб'єктності як системи взаємопов'язані між собою, впливають один на одного, використання одних ресурсів залежить від застосування і стану інших;

4) відносини компонентів системи ресурсної суб'єктності із середовищем впливають на систему в цілому і на середовище. Актуалізація і використання одних ресурсів впливає на інші ресурси, на здійснювану суб'єктом діяльність, на стан ресурсної суб'єктності в цілому, що, в свою чергу, визначає вплив на стан окремих, приватних ресурсів особистості, призводить до зміни і перетворення як ресурсної суб'єктності, так і зовнішнього середовища [5].

Однак проблема саме розуміння особистістю своїх можливостей, свого потенціалу і ресурсів, існуючих умов для особистісного розвитку мало вивчена. Велике значення в гармонійному існуванні особистості має здатність усвідомлювати людиною наявність внутрішніх і зовнішніх ресурсів, вміння їх використовувати, зберігати, відновлювати – це і є суб'єктивна ресурсність або ресурсна суб'єктність.

У концепції Ілюшиної М.І, ресурсна суб'єктність представлена як прояв та усвідомлення своїх можливих і потенційних ресурсів особистістю як «об'єктивне визначення наявності ресурсів та суб'єктивне сприйняття наявності і можливості використання даних ресурсів самою особистістю» [5].

Автор особливо виділяє суб'єктний компонент в розумінні наявності ресурсів і можливості їх використання. Суб'єктний компонент особистості включений також в процес виокремлення з нескінченної кількості обставин таких, які певним чином співвідносяться з процесом здійснення сенсу життя і впливають на його продуктивність. С.Л. Рубінштейн писав «в якості умов життя з середовища, з зовнішніх обставин виділяються ті, і тільки ті, які знаходяться в певних об'єктивних відносинах до життя людей, якими їх життя реально обумовлене. У виділенні з середовища – суспільного та природнього, – з усієї сукупності зовнішніх обставин, серед яких протікає життя людей, умов їх життя, – в цьому виділенні об'єктивно проявляється активність, вибірковість людини як суб'єкта життя» [9].

У дослідженні, проведеному С.А. Калашниковой, встановлено, що існує взаємозв'язок рівня «ресурсності» з суб'єктивними оцінками якості життя. Високий рівень ресурсності більшою мірою, ніж інші рівні, визначає більш високу суб'єктивну оцінку якості життя [6].

Отже, рівень «ресурсності» впливає на сприйняття і функціонування людини в житті, впливає на якість її діяльності. Ще раз підкреслюється значимість суб'єктивного розуміння системи своїх ресурсів, бажання і вміння ними користуватися, перетворювати, розподіляти, накопичувати.

Орієнтуючись на проблему особистісного потенціалу, трьох функцій саморегуляції і трьох підсистем особистісного потенціалу:



## Сучасна психологія: проблеми та перспективи

потенціалу самовизначення, потенціалу реалізації та потенціалу збереження [8], можна виділити кілька проблем суб'єктивної ресурсності:

- 1) визначення ресурсу, прийняття на себе ризику невизначеності і відповідальності за вибір ресурсу;
- 2) друга проблема - реалізація поставлених цілей за допомогою контролю над ходом діяльності, використання ресурсу;
- 3) третя проблема - збереження даного ресурсу в умовах тиску несприятливих обставин.

У зв'язку з цим визначення ресурсності розглядається як взаємозв'язок чотирьох компонентів:

- Можливості (розуміння наявності ресурсів);
- Потреби (в розумінні, усвідомленні, компенсації, мобілізації ресурсів);
- Необхідності (розуміння, компенсації, мобілізації ресурсів);
- Здібності (розуміти, усвідомлювати, компенсувати, збагачувати, зберігати ресурси).

У цьому взаємозв'язку простежується суб'єктивний компонент особистості в перетворенні дійсності, зокрема, питань власної ресурсності. До того ж, ці компоненти характеризують людину, як суб'єкта, що є активним користувачем, перетворювачем, носієм певного набору ресурсів, які вона може активно використовувати для здійснення діяльності та функціонування [4].

Суб'єктивність ресурсної підсистеми людини, як психологічний феномен, підтверджує і факт того, що під час переживання стресу та важких життєвих ситуацій, стають очевидними відмінності між людьми, що володіють різними ресурсами. Акмеологічний підхід дозволяє ресурсам особистості виступати в якості необхідної умови актуалізації, збереження і примноження можливостей життєдіяльності людини. В основі цього підходу лежать уявлення про особистість, що досягає вищих меж самореалізації та справжньої зрілості в різні періоди життя [10].

Індикатором наявності ресурсів можуть служити такі показники як: зовнішня успішність діяльності, задоволеність працею, оптимістичний настрій, позитивне ставлення до себе та оточуючих [3]. Однак часто дані факти не усвідомлюються особистістю в умовах здійснення діяльності і, тим більше, в кризових ситуаціях. Багато проведених досліджень показують взаємозв'язок цих компонентів з благополуччям (Т.Ю. Іванова), якісним здійсненням діяльності, виділяються копінгресурси (С.А. Корзун), особистісні ресурси як фактор зниження тривоги (Є.В. Ейдман, Л.І. Дементій), однак не описано і не вказано, що відбувається усвідомлення особистістю наявності у неї цих ресурсів. Є констатація факту та позитивний взаємозв'язок, але не вказано, чи розуміє сама особистість, сама людина, що її успішна життєдіяльність, благополуччя залежать від успішного застосування різноманітних ресурсів особистості. Важливість полягає в проведенні профілактичної та корекційної роботи, яка дає можливість самій

особистості усвідомити наявність ресурсів для ефективного функціонування і саморозвитку (що є ключовим для акмеології). Підкреслюючи роль кожної людини, як активного перетворювача дійсності, як суб'єкта життя, ми часто забуваємо про неї саму.

Виходячи з вищесказаного, можна з упевненістю стверджувати – людина володіє великим набором ресурсів, але часто не усвідомлює цього. Вона сама здатна назвати, а в подальшому використовувати, перерозподіляти в залежності від ситуації, наявні в неї ресурси, якщо їй в цьому трохи допомогти, направити. В цьому і полягає завдання психолога та акмеолога. Зокрема, велике практичне значення для людини має визначення конкретних ресурсів, які можуть сприяти подоланню життєвих труднощів, вирішення поставлених завдань, самоорганізації та самовдосконалення.

Визначення конкретних ресурсів особистості, їх акумуляція і розвиток, а також усвідомлення і своєчасне використання в процесі подолання життєвих труднощів, у вирішенні поставлених завдань, в самоорганізації і саморозвитку – все назване має величезне практичне значення, що визначає необхідність подальшого дослідження шляхів, механізмів та технологій розвитку і підвищення ефективності суб'єктної ресурсності в інтересах вдосконалення людини та суспільства.

### Література

1. Абульханова К. А. (2007). Идеальность или реальность субъекта. *Субъект и личность в психологии саморегуляции* / под ред. В. Т. Моросановой. М.; Ставрополь. С. 31–45.
2. Анцыферова Л. И. (2000). Психологическое содержание феномена субъект и границы субъектно-деятельностного подхода. *Проблема субъекта в психологической науке* / отв. ред. А. В. Брушлинский и др. М. С. 27–42.
3. Водопьянова Н.Е. (2009). Психодиагностика стресса. СПб. 340 с.
4. Илюшина М.И. (2016). Субъективная ресурсность как психолого-акмеологический феномен. *Современные исследования социальных проблем*. № 12(68). С.188–202.
5. Илюшина М. И., Краснощеченко И. П. (2017). Концептуализация представлений о ресурсной субъектности. *Прикладная юридическая психология*. №1. С. 138–146.
6. Калашникова С.А. (2011). Оценка личностных ресурсов как детерминант субъективного качества жизни человека. Коллективная монография. Издательство: Академия Естествознания.
7. Карпинский К. В. (2012). Смысл жизни и ресурсы его реализации: к пониманию механизмов личностного кризиса. *Психология: журн. Высшей школы экономики*. Вып. 4. Т. 9.
8. Леонтьев Д.А. (2007). Становление саморегуляции как основа психологического развития: эволюционный аспект. *Субъект и личность в психологии саморегуляции* / Под ред. В.И. Моросановой. М.: Ставрополь.

9. Рубинштейн С.Л. (1957). Бытие и сознание. М.: Изд-во Академии наук СССР. 351 с.

10. Хватова М.В. (2011). Методологические основы изучения акмеологических ресурсов психологического здоровья Часть I. Подходы к изучению акмеологических ресурсов психологического здоровья. *Вестник ТГУ*. №10 (102). С. 13-17.

### СЛУЖБА «ТЕЛЕФОН ДОВІРИ» ЯК СПЕЦИФІЧНИЙ ВИД ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

Людмила Прокоф'єва

*викладач кафедри загальної та практичної психології  
Ізмаїльський державний гуманітарний університет*

Останнім часом інтерес до психічних станів неухильно зростає. Дослідження ведуться в руслі різних наук, а саме, неврології, фізіології, соціальної, педагогічної, спортивної, клінічної психології, психіатрії, психофізіології і ін. [1].

Вивчення природних закономірностей і механізмів функціонування, стабілізації і зміни емоційних станів в процесі професійної діяльності актуально для спеціальностей, що «допомагають». Діяльність консультанта «Телефону довіри» є наочним прикладом такої професії [4].

«Телефон довіри» – це форма психопрофілактичної роботи, соціально-психологічної допомоги, адресованої особам, які перебувають у кризових станах. Основним видом надання психологічної допомоги по телефону виступає психологічне консультування [4].

Актуальністю телефонної служби є те, що людина, яка перебуває в кризовій ситуації і потребує екстреної психологічної допомоги і підтримки, може її отримати не виходячи з дому, анонімно, цілодобово і безкоштовно.

Завданнями служби вчені [1; 2; 5] наголошують надання екстреної психологічної допомоги, емоційну підтримку профілактику суїциду, допомогу в ухваленні рішення в складній життєвій ситуації; надання інформації про організацію та соціальні служби, куди може звернутися абонент.

Історія створення першої в світовій історії служби надання психологічної допомоги по телефону досить трагічна. Понад 100 років тому, в 1906, протестантський священик Г. Уоррен був розбуджений дзвінком абоненту, благаю про зустріч, пастор запропонував прийти вранці до церкви. Дізнавшись вранці про самогубство абонента, що звертався, пастор був приголомшений звісткою і негайно дав в газеті оголошення із закликом дзвонити йому в будь-який час доби перед тим як звести рахунки з життям. Незабаром він ініціював заснування Ліги «Врятуйте життя»,