

УДК 159.99

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА

Перегончук Н.В., Краєвська Т.С.

Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського

В статті розглянуто проблему психологічного ресурсу особистості майбутнього психолога. Розкрито зміст поняття «психологічний ресурс». Наведено властивості ресурсів. Зазначено, що психологічний ресурс відіграє важливу роль в професійному становленні психолога. Визначено роль психологічного ресурсу в процесі професійної діяльності майбутнього психолога.

Ключові слова: психологічний ресурс, майбутній психолог, стрес, адаптаційний потенціал, ситуація невизначеності.

Постановка проблеми. Взаємостосунки в системі «особистість-професійне середовище» посідають особливе місце у процесі розвитку особистості в змінних умовах ринку праці. Процеси, у яких задіяна професійно ефективна особистість, вимагають від неї неабияких зусиль, адже входження у професійну діяльність можна розглядати як зміну умов звичної життєдіяльності, що зазвичай супроводжується різноманітними психічними станами, а саме стрес, фрустрація, агресивність, ригідність тощо. Особливої актуальності набуває діяльність психолога, оскільки відносини між психологом і клієнтом належать до категорії «допомагаючих». Це передбачає активну особисту участь фахівця у позитивних змінах клієнта. Такі стосунки ґрунтуються на особливій відповідальності та емоційних навантаженнях, а також потенційно містять у собі ризик переживань, пов'язаних з робочими ситуаціями і ймовірність виникнення професійного стресу. Для успішного виходу із подібних ситуацій майбутньому психологу необхідний психологічний ресурс та способи його відновлення. Відтак, необхідність вивчення психологічних ресурсів у мінливих умовах сучасного світу визначають актуальність нашого дослідження.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблемою психологічних ресурсів займалися як вітчизняні, так і зарубіжні дослідники, зокрема Л.І. Анциферова, Л.А. Китаєв-Смик, С. Хобфолл, Є.Ю. Кожевнікова, О.Б. Сімагова, Г.Ю. Фоменко, А.А. Будницький, І.Г. Малкіна-Пих, О.А. Москвітін, В.А. Толочек. Серед українських дослідників, які займалися дослідженням проблеми ресурсів, О.С. Штепа та В.Ф. Казібекова. Поняття «психологічного ресурсу» розглядалося у працях В.А. Бодрова [1], Н.Е. Водопьянної [2], К. Муздибаєва [10]. Психологічні ресурси розглядалися в рамках різних підходів. Е. Фромм розглядає психологічний ресурс як три психологічні категорії [2]: надія – забезпечує готовність до зустрічі з майбутнім, бачення його перспектив і саморозвиток, що сприяє життю і його зростанню; раціональна віра – усвідомлення існування безлічі можливостей і необхідності вчасно ці можливості виявити і використовувати; душевна сила (мужність) – здатність чинити опір спробам поставити під загрозу надію і віру та зруйнувати їх, перетворивши на голий оптимізм або ірраціональну віру, здатність сказати «ні» тоді, коли увесь світ хоче почути «так». С. Хобфолл розробив власний підхід до розуміння ресурсів представлений

у ресурсній концепції стресу [4]. Науковець виділяє такі види ресурсів [2; 12]: матеріальні об'єкти і нематеріальні; зовнішні і внутрішні; змінні; психічні та фізичні стани; вольові, емоційні й енергетичні характеристики, які необхідні для виживання або збереження здоров'я у важких життєвих ситуаціях або служать засобами досягнення особисто значущих цілей [2].

Проте не дивлячись на певні напрацювання у вивченні психологічних ресурсів, дане питання висвітлюється досить фрагментарно, мало вивченим залишається питання психологічного ресурсу особистості майбутнього психолога.

Мета статті. Здійснити теоретичний огляд проблеми психологічного ресурсу особистості майбутнього психолога.

Поставлена мета реалізовувалася в вирішенні таких завдань:

1. На основі теоретичного аналізу визначити зміст поняття «психологічний ресурс».
2. Розкрити та охарактеризувати психологічний ресурс з точки зору різних підходів.
3. Визначити роль психологічного ресурсу у діяльності психолога.

Виклад основного матеріалу. В сучасному суспільстві психологічні ресурси займають провідне місце у структурі особистості. У психологічній практиці та теорії не існує єдиного розуміння поняття «ресурс». Різноманіття визначень терміна «ресурси особистості» зумовлено як багатоплановістю поняття, так і можливістю взаємозамінюючих термінів, а також в залежності від напрямку досліджень, в рамках яких вивчалися ресурси. Так, психологи, що займаються вивченням копінг-ресурсів, розуміють їх як «сфери або характеристики, властивості людини, що підживлюють в важкий період» (визначення А. Хамера та М. Цайндер [приведено по 3, с. 164]). Натомість В.А. Бодров розглядає ресурс в рамках розвитку теорії психологічного стресу. При цьому дослідник визначає ресурси так: «вони є тими фізичними та духовними можливостями людини, мобілізація яких забезпечує виконання діяльності і способи (стратегії) поведінки для запобігання або подолання стресу» [1, с. 115-116]. К. Муздибаєв [10] стверджує, що психологічні ресурси слід уявляти як засоби для існування, можливості людей і суспільства; як все те, що людина використовує для задоволення вимог середовища; як життєві цінності, які утворюють реальний потенціал для подолання несприятливих життєвих подій.

У дослідженнях Н.С. Водоп'янової «психологічний ресурс» визначається «як внутрішні і зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості в стресогенних ситуаціях; це емоційні, мотиваційно-вольові, когнітивні і поведінкові конструкти, які людина актуалізує для адаптації до стресогенних, стресових, трудових і життєвих ситуацій, це інструменти, які використовуються для трансформації взаємодії зі стресогенною ситуацією» [2, с. 290].

Таким чином, ресурси – це системна, інтегральна характеристика особистості, що дозволяє долати важкі життєві ситуації, яка актуалізується і виявляється в процесах самодетермінації особистості.

Загальною властивістю ресурсів є індивідуальність, так як кожна людина наділена унікальним, властивим лише їй набором психологічних ресурсів. Ресурси можуть активно використовуватися або знаходитися в активному або латентному стані – «потенційно наявні». Ще однією важливою характеристикою ресурсів особистості є здатність формуватися в процесі діяльності. За визначенням Р.М. Кумишевої, внутрішні ресурси – «... є одночасно рухомою частиною внутрішнього світу та інструментом для взаємодії із зовнішнім світом, це потенціал досвіду і одночасно творець нових знань і вмінь» [7, с. 40].

При аналізі змісту поняття «ресурс», з'являються близькі, не завжди тотожні терміни, які значно розширюють наше уявлення про досліджуваний феномен. Так, у роботах Маклакова А.Г. [9] з'являється поняття «особистісний адаптаційний потенціал». Автор розглядає здатність до адаптації як процес і як властивість саморегульованої системи, що виявляється в здатності пристосовуватися до мінливих зовнішніх умов. На думку дослідника, психологічні характеристики людини, найбільш значущі для регуляції психічної діяльності і самого процесу адаптації, складають його особистісний адаптаційний потенціал, який включає: нервово-психічну стійкість, рівень розвитку якої забезпечує толерантність до стресу; самоцінність особистості, що є основою саморегуляції і впливає на ступінь адекватності сприйняття умов діяльності і своїх можливостей; відчуття соціальної підтримки, що визначає почуття власної значущості; рівень конфліктності особистості; досвід соціального спілкування.

Тобто, загалом психологічні ресурси утворюють найбільш надійний захист від несприятливих обставин життя і втрата яких призводить до втрати суб'єктивного благополуччя, переживається як стан психологічного стресу, негативно позначається на стані здоров'я особистості.

У концепції С. Хобфолла втрата ресурсів розглядається як первинний механізм, що запускає стресові реакції. Коли відбувається втрата ресурсів, інші ресурси виконують функцію обмеження інструментальної, психологічної і соціальної дії ситуації. Втрата внутрішніх і зовнішніх ресурсів спричиняє втрату суб'єктивного благополуччя, переживається як стан психологічного стресу, негативно позначається на стані здоров'я особистості [13]. Тому, вихід із напружених станів пов'язаний з пошуком ресурсів, що допомагають в подоланні негативних наслідків стресових ситуацій.

Таким чином, роль психологічних ресурсів у житті людини є беззаперечною, особливої актуальності вони набувають в професійній діяльності майбутнього психолога. В процесі навчання, трудової діяльності виникають і закріплюються навички, вміння, знання, нові ресурси, що супроводжують процес подолання важкої ситуації, а усвідомлення особистістю вимог майбутньої діяльності, можливих стресових ситуацій, пов'язаних з нею, особливостей взаємодії психолога і клієнта, сприяє активізації психологічних ресурсів.

Л.В. Куліков стверджує, що серед важливих ресурсів людини [6]: здатність контролювати ситуацію; використання методів або способів досягнення бажаної мети; здатність до адаптації, готовність до самозміни, інтерактивні техніки зміни себе і навколишньої ситуації, активність перетворення ситуації взаємодії особистості зі стресогенною ситуацією; здатність до когнітивної структуризації і осмислення ситуації.

Досить цікавої думки притримується П.В. Лушин, розглядаючи ситуацію невизначеності як потужний ресурс для особистості психолога. Адже впевненість у своїй інтуїції і адекватності почуттів, переконаність в правильності прийнятих рішень і здатність до ризику – всі ці якості допомагають витримувати напруження, що виникає при ситуації невизначеності, більш того здатність витримувати напруження кризових, проблемних ситуацій є необхідною умовою для майбутнього психолога. Враховуючи основні напрямки роботи майбутнього психолога треба зважити і на те, що він працює з невизначеністю як зовнішнього мінливого світу, так і внутрішнього/клієнта [8].

Досить часто невизначеність розглядають крізь призму неприємних емоцій, проте вона може містити в собі важливий потенціал для людини, за умов адекватної позиції у ставленні до невизначеності і можливості відчувати притаманні їй позитивні можливості [11]. Толерантність до невизначеності – це якість особистості, яка допомагає витримувати напруження стресових ситуацій і непростото витримувати, а за таких умов дає людині безліч можливостей та альтернативних варіантів виходу із складної ситуації. Толерантність до невизначеності – це спосіб відчувати психологу ті внутрішні сили та опори, за рахунок яких і відбувається вирішення проблемної або подолання стресової ситуації. Це стосується і самого психолога і його професійної діяльності, тобто роботи із клієнтом, коли консультанту необхідно побачити оптимізм під час консультації, життєві перспективи і ресурси, за рахунок яких вони будуть реалізовані.

Крім того варто звернути увагу, що більшість консультантів-початківців можуть відчувати тривогу і напруження перед зустріччю з клієнтом, оскільки консультант має справу з різними людьми – різних професій і соціальних верств, різного віку, несхожими характерами. Іноді консультант може бути молодшим, мати менший життєвий досвід, ніж деякі клієнти, і це може викликати у консультанта невпевненість у своїх силах [5]. Деякий рівень тривоги вказує на усвідомлення професійної відповідальності, а також розуміння непередбачуваності процесу консультування. Тобто діяльність психолога-практика,

вимагає великих емоційних затрат, втрати психологічного ресурсу. Р. Кочюнас робить акцент на тому, що майбутня професійна діяльність психолога потребує інвестування в роботу саме значних психологічних ресурсів [5]. Саме тому, для майбутнього психолога великого значення набуває проблема способів збереження, відновлення та пошуку психологічного ресурсу, для успішного виконання професійною діяльністю. Однією із основ ресурсного підходу є принцип «консервації» ресурсів, який припускає можливість людини отримувати, зберігати, відновлювати, примножувати та перерозподіляти ресурси відповідно до власних цінностей. За допомогою такого розподілу ресурсів людина має можливість адаптуватися до змінних умов навколишнього середовища і професійної діяльності. На думку С. Хобфолла, у складних ситуаціях людина звертається до різних ресурсів, що допомагають відновити рівновагу, стабілізуватися та відрегулювати власний психічний стан, зокрема матеріальні об'єкти (дохід, будинок, транспорт, одяг) й нематеріальні (бажання, цілі); зовнішні (соціальна підтримка, сім'я, друзі, робота, соціальний статус) і внутрішні (самоповага, професійні вміння, оптимізм, самоконтроль, життєві цінності, система вірувань) і т. д. [12].

Таким чином ситуація непередбачуваності запускає механізм витрати ресурсів, тому можливість актуалізувати власні ресурси з метою само-

збереження й надання допомоги іншим та вміння оновлювати їх є визначальним у професійній діяльності майбутнього психолога.

Висновки і пропозиції. Узагальнюючи сучасні дослідження з даної проблеми, психологічні ресурси можна уявити як сильні сторони особистості, які підвищують соціальну адаптивність і психологічну стійкість до стресів. Психологічні ресурси детермінують стосунки з зовнішнім та внутрішнім світом. До ресурсів особистості можна віднести знання, вміння, навички, здібності, досвід, моделі конструктивної поведінки, що дають можливість людині бути більш адаптивною і стресостійкою та сприяють подоланню важких життєвих подій. Кожна окрема особистість має індивідуальний набір ресурсів, які здатні формуватися, зміцнюватися, а також витрачатися в процесі діяльності. А так як професії мають різні вимоги до людини, відповідно, і вимоги будуть різні до її потенційних можливостей і ресурсів. Саме тому особливе значення розуміння психологічних ресурсів має для психолога, оскільки перед ним постає проблема розкриття не лише власних ресурсів, за допомогою яких, в тому числі здійснюється його професійна діяльність, а й інших індивідів, зокрема клієнтів.

Перспективи подальших досліджень полягають у дослідженні суб'єктивної оцінки майбутнього психолога наявності психологічних ресурсів для успішного виконання професійної діяльності.

Список літератури:

1. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. Часть 2. Процессы и ресурсы преодоления стресса / В.А. Бодров // Психологический журнал. – 2006. – Т. 27. – № 2. – С. 113-122.
2. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
3. Дементий Л.И. Ответственность личности как ресурс копинг-поведения / Дементий Людмила Ивановна // Вестник Красноярского гуманитарного университета, серия «Гуманитарные науки», № 6, 2004 г., с. 164-170.
4. Калашникова С.А. Личностные ресурсы как интегральная характеристика личности / С.А. Калашникова // Молодой ученый. – 2011. – № 8. Т. 2. – С. 84-87.
5. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования / Р. Кочюнас. – М.: Академ. проект, 1999. – С. 78.
6. Куликов Л.В. Психогигиена личности / Л.В. Куликов. – СПб., 2004. – 464 с.
7. Леонтьев Д.А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации / Леонтьев Дмитрий Алексеевич // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В. Ломоносова. Вып. 1 / под ред. Б.С. Братуся, Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2002. С. 56-65.
8. Лушин П.В. Экологическая помощь в переходной период: экофасилитация [Текст]: монография / П.В. Лушин. – Киев, 2013. – 296 с.
9. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях / А.Г. Маклаков // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22. – № 1. – С. 16-24.
10. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ / К. Муздыбаев // Журнал социологии и социальной антропологии. – Том 1. – 1998. – № 2. – С. 100-109.
11. Хілько С.О. Сутність і типи ситуацій невизначеності у професійній діяльності психологів / С.О. Хілько // Актуальні проблеми психології. – 2016. – Т. 1. – Вип. 45. – С. 144-150.
12. Hobfoll S.E. Conservation of resources: a new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44(3). P. 513-524.
13. Hobfoll S.E. The influence of culture, community, and the nest-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory // *Applied Psychology: An International Review*. 2001. № 50. P. 337-421.

Перегончук Н.В., Краевская Т.С.

Винницкий государственный педагогический университет
имени М. Коцюбинского

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ ЛИЧНОСТИ БУДУЩЕГО ПСИХОЛОГА

Аннотация

В статье рассмотрена проблема психологического ресурса личности будущего психолога. Раскрыто содержание понятия «психологический ресурс». Приведены свойства ресурсов. Отмечено, что психологический ресурс играет важную роль в профессиональном становлении психолога. Определена роль психологического ресурса в процессе профессиональной деятельности будущего психолога.

Ключевые слова: психологический ресурс, будущий психолог, стресс, адаптационный потенциал, ситуация неизвесности.

Perehonchuk N.V., Kraevska T.S.

Vinnitsia M. Kotsubinsky State Pedagogical University

PSYCHOLOGICAL RESOURCE OF THE PERSONALITY OF THE FUTURE PSYCHOLOGIST

Summary

The article deals with the issue of psychological resource in the structure of the personality of the future psychologist. The nature of psychological resource is described. The article contains some information about characteristics of the resource. It is noted that psychological resource plays a significant role of professional development. The role of psychological resource in during professional activity of the future psychologist is determined.

Keywords: psychological resource, future psychologist, stress, adaptive capacity, uncertainty situation.