

САМОСТАВЛЕННЯ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Кравченко О. Д.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
steps58@ukr.net*

В умовах сучасної воєнної дійсності, коли базові константи безпеки, передбачуваності й стабільності зазнають деструкції, посилюється запит на вивчення тих внутрішніх психічних чинників, що забезпечують здатність особистості підтримувати функціональність і зберігати психологічну стійкість. Особливо це стосується молоді, для якої війна стала чинником руйнації освітніх, професійних і життєвих перспектив. У таких обставинах важливою стає ідея психологічної ресурсності – здатності особистості виявляти, активувати й використовувати власні внутрішні та зовнішні ресурси в умовах кризи. Питання полягає в тому, які саме індивідуальні характеристики можуть виконувати стабілізуючу й відновлювальну функцію, утримуючи суб'єкта у межах адаптивної активності навіть у стані невизначеності.

Одним із таких регулятивних утворень виступає самоставлення – цілісна система когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів ставлення до себе, яка визначає рівень суб'єктності, самопідтримки, ціннісної ідентичності та самооцінювання. В контексті наукового аналізу самоставлення постає не лише як продукт соціального впливу чи самоусвідомлення, а як активний механізм, що інтегрує досвід, переживання та мотиваційну ініціативу особистості [4]. Сформоване самоставлення, особливо його позитивна й інтегрована форма, дозволяє особистості трансформувати негативні впливи середовища, знижувати рівень внутрішньої конфліктності та здійснювати продуктивну саморегуляцію.

У сучасній психологічній науці категорія ресурсності осмислюється як багаторівнева інтегративна характеристика, що поєднує зовнішні й внутрішні чинники, які забезпечують здатність людини зберігати рівновагу та функціональність у ситуаціях підвищеної складності. На думку О. Ткач, психологічні ресурси – це внутрішні смислові утворення, які підтримують активність і стійкість особистості, дозволяючи їй долати фрустрацію та наслідки психотравмивного досвіду [6]. Такий підхід акцентує увагу на ресурсності як динамічному процесі, що розгортається у взаємодії з життєвими подіями та забезпечує суб'єктивне відчуття контролю над власним життям. Тобто, ресурсність не зводиться до окремих якостей чи навичок, а є цілісною системою, що активізується у момент зіткнення з труднощами, визначаючи ефективність поведінки та ступінь особистісної зрілості в умовах невизначеності.

На погляд М. Казанжи, внутрішні ресурси виконують функцію регуляції й стабілізації особистісного розвитку, оскільки саме вони забезпечують суб'єктність, здатність до саморефлексії, смислотворення та самодетермінації. Науковиця підкреслює, що ресурсність – це не стільки механізм подолання негативних впливів, скільки чинник, який перетворює кризу на можливість особистісного зростання [2]. Подібної позиції дотримується й В. Казібекова, яка розглядає психологічні ресурси як потенціал особистості, що дозволяє їй не лише зберігати цілісність у ситуації дестабілізації, а й вибудовувати нові життєві смисли [3].

У контексті воєнних подій, втрат і соціальної невизначеності провідного значення набувають саме внутрішні ресурси – ідентичність, саморефлексія, ціннісна спрямованість, відчуття контролю над життям. Безумовно, здатність осмислювати події, зберігати віру у власну ефективність і підтримувати соціальні зв'язки є основними передумовами психологічної стійкості. Поступово формується уявлення про ресурсність як механізм саморегуляції, що охоплює когнітивні, емоційні, мотиваційні й смисложиттєві компоненти, які у своїй єдності визначають рівень адаптації особистості до стресових умов.

У структурі психологічних ресурсів особливе місце посідає самоствавлення – цілісна система ставлення особистості до себе, свого досвіду, властивостей і життєвих перспектив. На думку С. Ярової та О. Коваленко, самоствавлення є інтегральним утворенням, яке визначає рівень самоусвідомлення, самоприйняття, самоцінності та здатності до саморозвитку [7]. Дослідники наголошують, що самоствавлення не є статичним феноменом, воно розвивається впродовж життя та виконує регулятивну функцію щодо емоційної й поведінкової сфер. Ж. Сидоренко розглядає самоствавлення як форму суб'єктного контролю, що забезпечує гармонійне функціонування особистості й опосередковує процеси адаптації у кризових ситуаціях. На її думку, через усвідомлене ставлення до себе людина здобуває можливість реконструювати власний образ «Я» після деструктивних подій, інтегруючи травматичний досвід у нову систему смислів [5].

На погляд О. Дубровіної, самоствавлення формується під впливом соціального середовища, проте в зрілої особистості воно набуває автономії, стаючи незалежним від зовнішніх оцінок. Саме ця автономність дозволяє розглядати його як внутрішній психологічний ресурс, що зменшує вплив зовнішніх загроз і допомагає зберігати цілісність. Стійке позитивне самоствавлення знижує ризик фрустраційних реакцій, сприяє збереженню емоційної стабільності, підтримує когнітивну ясність і здатність до смислової реконструкції подій. Отже, воно виконує функцію самозміцнення, оскільки через позитивне ставлення до себе особистість отримує можливість

переосмислювати травматичний досвід і відновлювати почуття життєвої перспективи [1].

У сучасних умовах соціальної нестабільності самоствавлення виконує функцію психологічного ядра, яке підтримує цілісність ідентичності, забезпечує сприйняття безперервності власного буття та дає змогу особистості зберігати вектор життєвого розвитку. Позитивне, інтегроване самоствавлення формує стійкість до впливу зовнішніх стресогенних факторів, підвищує толерантність до невизначеності та сприяє смислотворенню в умовах кризи. Особи з усталеним образом себе здатні до реінтерпретації травматичних подій, зниження рівня внутрішньої напруги та емоційної дезорганізації, що, у свою чергу, підвищує їхню психологічну резистентність. Самоствавлення в такому ракурсі розглядається не як пасивне відображення стану, а як активний ресурсний механізм, що забезпечує доступ до когнітивних, емоційних і смислових резервів психіки.

Отже, самоствавлення виступає не лише результатом особистісного розвитку, а й активним детермінантом психологічної ресурсності в умовах кризи. Як цілісна система ставлення до себе, воно інтегрує емоційні, когнітивні та смисложиттєві компоненти, забезпечуючи здатність особистості до саморегуляції, адаптації та збереження ідентичності в умовах нестабільності. Позитивне самоствавлення підвищує толерантність до невизначеності, сприяє формуванню суб'єктної позиції та забезпечує відновлення життєвої перспективи після психотравматичного досвіду.

У контексті воєнної реальності, де зруйновано звичні системи опори, саме внутрішні особистісні утворення – зокрема самоствавлення – стають фундаментом стійкості. На основі проаналізованих досліджень можна зробити висновок, що розвиток рефлексивного, автономного й ціннісно зорієнтованого самоствавлення є важливою умовою формування психологічної ресурсності, що дозволяє особистості не лише витримувати, а й конструктивно трансформувати досвід кризи.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дубровіна О. Г. Психологічна стійкість особистості як фактор подолання наслідків психотравматичних подій. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Т. І. Загальна психологія. 2016. Вип. 12 (16). С. 61–69.
2. Казанжи М. Психологічна ресурсність студентської молоді в умовах карантинних обмежень. *Наука і освіта*. 2021. №1. С. 27–34.
3. Казібекова В. Ф. Психологічні ресурси особистості: філософсько-психологічний зміст. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2017. Вип. 2 (1). С. 120–127.
4. Рудай С. Г. Особливості психологічної структури самоствавлення особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2017. Вип. 4. С. 57–61.

5. Сидоренко Ж. В. Проблемні аспекти самоставлення особистості в юнацькому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2018. Вип. 1 (1). С. 163–168.
6. Ткач О. М. Психологічна ресурсність особистості: сутність, структура, динаміка. *Психологічні перспективи*. 2022. № 40. С. 51–61.
7. Ярова С. М., Коваленко О. В. Самоставлення як чинник саморегуляції в умовах соціальної нестабільності. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики*. 2022. № 88. С. 154–163.

ПСИХОЛОГІЧНІ ІНТЕРВЕНЦІЇ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ФАХІВЦІВ, ЯКІ ПРАЦЮЮТЬ У ВОЄННИЙ ЧАС

Куш О. М.

*Департамент соціального захисту населення Полтавської міської ради
kuschoxana@gmail.com*

Емоційне вигорання стало однією з найпоширеніших проблем серед фахівців допомагаючих професій, особливо у період воєнного стану. Психологи, педагоги, соціальні працівники, медики, волонтери та інші спеціалісти працюють у контексті постійної небезпеки, підвищеного навантаження та контакту з людською травмою, що суттєво підвищує ризики професійного виснаження [1, 7].

Тривала дія стресорів воєнного часу формує стійкі зміни у психоемоційному стані фахівців, серед яких особливо поширеними є втому, тривога, зниження мотивації, порушення сну та відчуття емоційного спустошення.

У класичній моделі К. Маслач емоційне вигорання описується як синдром, що складається з трьох компонентів: емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції професійних досягнень [1]. У контексті війни ці симптоми проявляються виразніше, адже фахівці переживають не лише професійний стрес, а й особисті втрати та тривогу за своє майбутнє. Дослідження свідчать, що хронічний стрес, особливо в умовах загрози життю, пришвидшує розвиток синдрому вигорання та посилює вторинну травматизацію – стан, що виникає внаслідок постійного контакту з травматичним досвідом інших людей [10].

В умовах війни зростають організаційні та соціально-психологічні фактори ризику: нестача ресурсів, збільшене навантаження, відсутність чітких алгоритмів дій, часта зміна робочих умов, інформаційний тиск, невизначеність майбутнього та потреба одночасно піклуватися про власну сім'ю [9].

Особистісними чинниками, що підсилюють ризики вигорання, є високий рівень емпатії, перфекціонізм, труднощі встановлення професійних кордонів та схильність до самопожертви [12].