

4. Фрейд З. Печаль и меланхолия. Интерес к психоанализу: Сборник: Пер. с нем.- 1984.- С. 228-247.
5. Васильева Н.Л. Психоаналитический подход в системе психологического сопровождения развития детей и подростков. г. Санкт-Петербург: ГУ. 2007. С. 45.
6. Абдуллаева, В. К. Пандемия COVID-19 и психическое здоровье детей и подростков. Сборник Актуальные проблемы теоретической и клинической медицины. 2020. С.14-16.
7. Психоаналитическая техника Кляйн. *Melani Kleir Trast*. URL: <https://melanie-klein-trust.org.uk/ru/theory/> (Дата звернення:12.03.2020).
8. Свободные ассоциации у детей: противостояние взглядов А. Фрейд и М.Кляйн. URL: Studme.org/123269/psihologiya/svobodnye_assotsiatsii_detey_protivostoyanie_vzglyadov_freyd_klyayn (Дата звернення:12.03.2020).

ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ – ЗАСІБ НОРМАЛІЗАЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЛЮДИНИ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ

Мухіна Галина Вікторівна, канд. пед. наук,
доцент кафедри соціально-гуманітарних дисциплін
Донецького юридичного інституту МВС України

Пандемія COVID-19 стала серйозним випробуванням для всього людства. В умовах карантинних обмежень відбуваються зміни як на рівні психіки окремої особистості, так й на макросоціальному рівні. Кожна людина змушена прискорено сприймати та переробляти величезну кількість інформації, реагувати на загрозу, яку не всі повністю усвідомлюють. Тому саме в умовах підвищеного емоційного навантаження, стресу та ізоляції особливо актуальним постає питання збереження та використання особистісних ресурсів, які допоможуть регулювати психоемоційний стан особистості.

Проблематика потенційних можливостей особистості розглядалося у роботах Л. Виготського, В. Давидова, Д. Ельконіна, Е. Еріксона, З. Фрейда, К. Юнга, А. Маслоу та інших.

Аналіз наукової літератури свідчить, що переважна більшість аспектів потенційної сфери, особистісних ресурсів людини не залишилась поза увагою дослідників. Сучасні дослідники вивчають розвиток потенційної сфери,

функціонального запасу особистості через вивчення соціально-адаптивного потенціалу (Н. Воронкова, А. Маклаков, С. Максименко), творчого потенціалу особистості (І. Воронюк, В. Моляко, А. Хорошун), духовного потенціалу (К. Абульханова-Славська, К. Петров, В. Шадріков), інтелектуального потенціалу (Л. Венгер, В.М. Дружинін, М. Смульсон), трудового потенціалу (А. Вишняк, Е. Радаєва, Р. Федосова) тощо.

Поняття «психологічні ресурси», «особистісні ресурси», «особистісний потенціал» у психологічній науці застосовуються для позначення широкого кола властивостей особистості, властивостей її оточення, системи її стосунків у соціумі та розуміються авторами у різноманітних трактуваннях.

Д. Леонтьєв та Т. Корнілова розглядають особистісні ресурси як частину поняття особистісного та людського потенціалів, тоді як К. Муздибаєв, А. Фомінова, Е. Рассказова, Е. Сергієнко визначають це поняття як аспект саморегуляції і регуляції діяльності та поведінки, тощо.

Цікавим, на нашу думку, є розуміння особистісних ресурсів яке наведено Б. Беспаловим, який вважає, що «особистісний ресурс» суб'єкта праці характеризується не його фізичними та біогенетичними особливостями, не властивостями нервової системи або характеру, не професійними знаннями та вміннями, а їх потенційно-можливими особистісними змістами, які ці властивості, особливості можуть набути при їх використанні людиною» [1, с. 52]

Ресурси особистості – це життєві опори, що є в розпорядженні людини і дають змогу забезпечувати певні потреби: виживання, фізичний комфорт, безпеку, залученість у соціум, повагу з боку соціуму, самореалізацію в соціумі. До психологічного ресурсу людина звертається у випадках нерішучості, за відчуття відсутності життєвих сил, гармонії, опори у житті, а також задля подолання важких життєвих ситуацій [2].

Науковці виокремлюють такі групи особистісних ресурсів як: світогляд і вірування людини, сила духу; інтелект, креативність, інтерес до світу; система навичок, умінь і знань; енергетичний ресурс, що охоплює фізичне й психічне здоров'я, витривалість людини, її темпераментальні характеристики; властивості особистості, спрямовані на протистояння руйнівним впливам (життєстійкість, цілеспрямованість, оптимізм, локус контролю тощо) [6].

Розглянемо деякі ресурси, які, на нашу думку, доступні особистості для подолання нею психоемоційного напруження під час епідемій та карантинів.

Ми вважаємо, що одним із головних особистісних ресурсів є життєстійкість особистості як здатність у життєво важливих ситуаціях

скористатися зовнішніми ресурсами. З точки зору А. Лактіонової та А. Махнач, поняття життєздатності включає в себе два поняття: здатність чинити опір руйнуванню – життєстійкість (впоратися з важкими життєвими ситуаціями, захищати свою цілісність) і здатність будувати повноцінне життя у важких умовах – адаптивність (планувати своє життя, рухатися в певному напрямку протягом якогось часу) [4].

Другим із дієвих ресурсів, доступних як дорослому, так і малечі є ресурс організації свого простору: наведення порядку у домі/кімнаті, на робочому столі, в шафах (скласти речі, одяг); переставлення меблі місцями, змінення розташування речей для пошуку нових вражень або, навпаки; закріплення місць за кожним предметом, що упорядковує простір та дає відчуття порядку, стабільності, впевненості; мудре використання часу; тайм-менеджмент тощо. Простір налаштовує людину на певний психоемоційний стан [5, с. 183].

Не можна залишити поза увагою й такий важливий особистісний ресурс в умовах життєвих криз, яким є креативне ставлення до життя. Є. Волкова вважає, що саме креативне ставлення людини до самої себе і світу дозволяє зберегти внутрішню інстанцію, «Я-концепцію», яка забезпечує розуміння складності і різноманіття як свого внутрішнього світу, так і гнучкість поведінки в соціумі. Ступінь усвідомлення людиною визначає його здатність вибирати цілі для досягнення, знаходити ресурси для цього, відстежувати і оцінювати отримані результати і причини, що сприяють і перешкоджають досягненню цілей [3].

Звичайно слід зазначити, що в умовах пандемії COVID-19 одне із головних місць займають фізичні ресурси людини як щоденні процеси організації життєдіяльності людини. До таких ресурсів відносять: зміцнення власного тіла, що дає впевненість у своїх силах та можливість долати труднощі, впоратися із викликами сьогодення (спортивна зала, ковзанка, басейн, прогулянка, танці та багато іншого) та корисну та здорову їжу, яка дає енергію для виконання всіх видів діяльності тощо.

Для подолання стресу немаловажне значення мають ментальні ресурси – система знань, умінь, навичок, пізнавальних здібностей, уявлень, інсайтів, цілей, цінностей та орієнтацій, соціально-психологічних установок. Саме в умовах карантинних обмежень, на нашу думку, виникає можливість для навчання новому, давно омріяному, необхідному (іноземна мова, дистанційні платформи, гра на музичному інструменті, виготовлення листівок тощо). Треба звернути увагу, що сьогодні більшість світових ресурсів відкрили доступ до

навчальних програм, курсів, читання професійної та художньої літератури тощо.

Нормалізації психоемоційного стану людини сприяє активізація естетичних ресурсів. Естетичні ресурси – уміння отримувати задоволення від сприйняття прекрасного. Прослуховування музики, гра на музичних інструментах, спів, танець, спостереження за красою природи чи витворами мистецтва, можливість творити, знаходити нове, діяти оригінально і нестандартно все це поступово формує художньо-естетичні потреби особистості та нові способи їх задоволення [5, с. 185].

Основу для формування особистісного ресурсу створюють психофізіологічні особливості людини, що визначають можливості інтелектуальної переробки інформації і саморегуляції. Наприклад, емоційний інтелект надзвичайно важливий у часи глобальної діджиталізації. Ознайомлення з власними переживаннями, їх природою, причинами, оволодіння методами та техніками психоемоційного стабілізації та розвантаження (техніки заземлення, дихальні вправи, арт-терапія) все це дуже важливим для збереження психологічного здоров'я людини.

Слід звернути увагу в рамках нашого дослідження і на такий особистісний ресурс як ресурс комунікації. Ресурс комунікації – здібності щодо спілкування, розуміння і взаєморозуміння, здатності до оволодіння засобами спілкування, отримання насолоди та задоволення від спілкування. Актуальним є налагодження комунікації із рідними та близькими, друзями, незнайомими людьми через онлайн платформи та сайти для спілкування.

Особистісним ресурсом є прагнення до самоактуалізації. На цьому акцентує увагу А. Маслоу, який зазначав, що риси самоактуалізованої особистості слугують своєрідним орієнтиром у розвитку особистісного ресурсу в подоланні складних життєвих ситуацій.

Це передусім: упевненість у собі й ініціативність (упевненість у можливості досягнення поставлених цілей, здатність розширювати власні здібності й можливості в різних сферах життєдіяльності, здатність цінувати, насамперед, себе і свої здібності, можливість їх розвитку, а не добробут, гроші, зв'язки, соціальний статус тощо); позитивні конструктивні відносини з іншими (вміння встановлювати сприятливі й глибокі відносини з оточенням, прийняття людей такими, якими вони є, без осуду і повчання, відсутність авторитаризму й нав'язування власної волі іншим, здатність досягати мети шляхом гнучкості, зміни власної поведінки, відсутність шаблонів у стосунках із людьми); прийняття особистої відповідальності (усвідомлення того, що все у житті

залежить тільки він самої людини; не слід шукати в інших схвалення або несхвалення, стандартів, за якими треба жити, готових рішень, порад; активна життєва позиція, нестандартне мислення, незалежність, здатність створювати й отримувати те, що їй потрібно); зосередженість на соціально значущій справі (праця заради інтересу до якоїсь справи, концентрація уваги на справі, а не на собі, прагнення до самовдосконалення, критичність оцінки); спонтанність, природність, відкрите вираження почуттів (відкрите й об'єктивне представлення своїх почуттів, чесність перед самим собою, перед іншими, визнання істинного сенсу власних почуттів, довіра до своїх глибинних почуттів, свого організму, життєрадісність, ініціативність, чутливість до власних відчуттів і станів, життя в ситуації «тут і тепер», опір маніпуляціям, відсутність кумирів, індивідуалізм, неординарність, творче начало, вільний прояв власної індивідуальності, потреба в усамітненні, свіжість оцінки і прагнення вникати в суть речей, готовність дізнаватися щось нове, до можливої зміни своїх поглядів і позицій); розмежування прийняттого і неприйняттого, безумовна життєрадісність, здорове почуття гумору. І, нарешті – вершинні переживання – майже містичні переживання, які носять характер інсайту, екстазу, осяяння і можуть бути пов'язані з творчим процесом, із процесом пізнання, з вираженням почуттів [2].

Ще одним значущим особистісним ресурсом є духовні ресурси. Духовні ресурси – віра у силу духу, релігія, духовні практики. Під духовним ресурсом люди розуміють систему смислів і смисложиттєвих орієнтації, духовно-моральних цінностей, життєвих позицій і моральних настанов особистості в системі загальнолюдських моральних норм світогляд.

Отже, використовуючи особистісні ресурси людина зможе пережити будь яку важку життєву ситуацію і може знайти новий сенс життя, людина в умовах пандемії COVID-19 не тільки може позбавитися від негативних емоційних переживань, але й нормалізувати свій психоемоційний стан. Розвиваючи власні ресурси та користуючись зовні доступними, кожна особистість успішно пройде важкі випробування та сильні психоемоційні навантаження у період коронавірусного карантину.

ЛІТЕРАТУРА

1. Беспалов Б.И. Деятельностная концепция «психических и личностных ресурсов» субъекта труда: сб. матер. Международной научно-практической конференции «Личностный ресурс субъекта труда в

изменяющейся России». Ставрополь-Москва. СевКаф ГТУ, 2006. С.51-54. URL: http://www.psy.msu.ru/people/bespalov/bespalov_2006b.pdf (дата звернення: 03.03.2021).

2. Ващенко І. В., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. Проблеми сучасної психології, 2018. Випуск 40 (2018). С. 33-49. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_40_5 (дата звернення: 01.03.2021).

3. Волкова Е.Н. Субъектность как деятельное отношение к самому себе, к другим людям и к миру. Мир психологии, 2005. №3. С. 33-40.

4. Лактионова А.И. Влияние личностных и средовых характеристик на жизнеспособность и социальную адаптацию старшеклассников: сб. мат. II Всероссийской науч. практ. конф. по психологии развития «Другое детство». г. Москва, 25-27 ноября 2009 г. М., 2009. С. 216-218.

5. Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19: Інтернет-посібник / за наук. ред. В.Г. Кременя, Київ : ТОВ «Юрка Любченка», 2020. 243 с.

6. Шкуратова И. П. Личностные ресурсы как фактор совладания с кризисными ситуациями. Психология кризиса и кризисных состояний: Междисциплинарный ежегодник. 2007. Вып. 4. С. 17 – 23.

СТАНОВЛЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ В ТРЕНІНГОВІЙ РОБОТІ

Островська Д.О., студентка гр. ПП-17

*Науковий керівник: Шестопалова Олена Петрівна, канд. психол. наук,
доцент кафедри практичної психології КДПУ*

Актуальність дослідження. Проблема формування соціально-психологічної компетентності особистості старшокласників у наш час є однією з основних у процесі виховання підростаючого покоління. Незважаючи на існування значної кількості робіт, присвячених теоретичним і практичним аспектам формування соціально-психологічної компетентності, та зростанням в освітян інтересу до даної проблематики, залишаються нерозв'язаними низка проблем, зумовлених особливостями освітнього процесу старшокласників. По-перше, критерії розвитку соціально-психологічної компетентності учнів чітко не визначені. Відсутній і загальновизнаний опис структури й змісту даного