УДК 159.923

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2021-5\(5\)-772-779](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2021-5(5)-772-779)

Клібайс Тетяна Володимирівна доцент, Київський університет імені Бориса Грінченка, вул. Бульварно-Кудрявська, 18/2, м. Київ, 04053, тел.: (068) 434-22-43, e-mail: t.klibais@kubg.edu.ua, <https://orcid.org/0000-0002-4735-4637>

Старинська Наталія Володимирівна доцент, Київський університет імені Бориса Грінченка, вул. Бульварно-Кудрявська, 18/2, м. Київ, 04053, тел.: (050) 108-65-74, e-mail: n.starynska@kubg.edu.ua, <https://orcid.org/0000-0002-4635-8740>

Краєва Оксана Анатоліївна доцент, Київський університет імені Бориса Грінченка, вул. Бульварно-Кудрявська, 18/2, м. Київ, 04053, тел.: (096) 081-85-53, e-mail: o.kraieva@kubg.edu.ua, <https://orcid.org/0000-0001-9681-9966>

ДО ПРОБЛЕМИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ЯК СКЛАДОВИХ РЕСУРСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ

Анотація. Стаття присвячена теоретичному аналізу досліджень проблеми складових ресурсного потенціалу особистості. В ній уточнені поняття ресурсного потенціалу та його складових. Виділені когнітивні, афективно-ціннісні та поведінкові складові.

Ресурсний потенціал розглядається як сукупність якостей особистості, особлива інтегральна якість, яка виконує функцію “реалізації” суб’єкта.

В статті розкриті погляди вчених на роль життєстійкості, самоактуалізації та здатності використовувати ресурси в залежності від потреб та цінностей суб’єкта як ресурсного потенціалу особистості. Втрата ресурсів є первинним чинником, що запускає стресову реакцію. Але реакція суб’єкта на ситуацію зумовлена тим, як він її сприймає. Зокрема життєстійкість як система настановлень та інтегративна властивість особистості, характеризує її здатність успішно протистояти життєвим проблемам і труднощам. Настанови контролю ситуації, прийняття виклику, включеності в потік життя дають можливість особистості ефективно діяти в різних ситуаціях.

Самоактуалізація вивчається як головний мотив людини, фундаментальний аспект людської природи, що спонукає її рухатися до більшої конгруентності й до більш реалістичного функціонування. Авторами статті визначені напрямки подальших досліджень проблеми життєстійкості та самореалізації як складових ресурсного потенціалу особистості: вивчення особливостей взаємодії когнітивних, ціннісно-афективних та поведінкових складових ресурсного потенціалу. Перешкодою розвитку життєстійкості та самоактуалізації є негативний вплив минулого досвіду, ірраціональна

поведінка; груповий тиск; внутрішній психологічний захист та відступ від реальності. Процес самоактуалізації відбувається через етапи кристалізації особистісної сутності, розкриття власної внутрішньої сутності (прояв якостей індивідуальності), опредметнення сутнісних сил, тобто активну зовнішню діяльність. Одночасно особистість набуває психологічні ресурси та розвиває свій ресурсний потенціал.

Ключові слова: ресурсний потенціал, особистість, індивідуальність, життєстійкість, самоактуалізація, подолання стресу, настановлення.

Klibais Tetiana Volodymyrivna Associate Professor, Borys Grinchenko Kyiv University, Bulvarno-Kudryavska St., 18/2, Kyiv, 04053, tel.: (068) 434-22-43, e-mail: t.klibais@kubg.edu.ua, <https://orcid.org/0000-0002-4735-4637>

Starynska Natalia Volodymyrivna Associate Professor, Borys Grinchenko Kyiv University, Bulvarno-Kudryavska St., 18/2, Kyiv, 04053, tel.: (050) 108-65-74, e-mail: n.starynska@kubg.edu.ua, <https://orcid.org/0000-0002-4635-8740>

Kraieva Oksana Anatoliivna Associate Professor, Borys Grinchenko Kyiv University, Bulvarno-Kudryavska St., 18/2, Kyiv, 04053, tel.: (096) 081-85-53, e-mail: o.kraieva@kubg.edu.ua, <https://orcid.org/0000-0001-9681-9966>

TO THE PROBLEM OF SUSTAINABILITY AND SELF-ACTUALIZATION AS COMPONENTS OF RESOURCE POTENTIAL OF PERSONALITY

Abstract. The article is devoted to the theoretical analysis of researches of a problem of components of resource potential of the person. It clarifies the concept of resource potential and its components. Cognitive, affective-value and behavioral components are distinguished.

Resource potential is considered as a set of personality qualities, a special integral quality that performs the function of "realization" of the subject.

The article reveals the views of scientists on the role of vitality, self-actualization and the ability to use resources depending on the needs and values of the subject as a resource potential of the individual. Loss of resources is the primary factor that triggers a stress response. But the subject's reaction to the situation is determined by how he perceives it. In particular, vitality as a system of attitudes and integrative property of the individual, characterizes his ability to successfully withstand life's problems and difficulties. Guidelines for controlling the situation, accepting the challenge, inclusion in the flow of life allow the individual to act effectively in different situations.

Self-actualization is studied as the main motive of man, a fundamental aspect of human nature, which encourages him to move towards greater congruence and more realistic functioning. The authors of the article identify areas for further research on the problem of vitality and self-realization as components of the resource potential of

the individual: the study of the interaction of cognitive, value-affective and behavioral components of the resource potential. An obstacle to the development of vitality and self-actualization is the negative impact of past experience, irrational behavior; group pressure; internal psychological protection and deviation from reality. The process of self-actualization occurs through the stages of crystallization of the personal essence, the disclosure of one's own inner essence (manifestation of the qualities of individuality), the objectification of essential forces, ie active external activity. At the same time, the individual acquires psychological resources and develops its resource potential.

Keywords: resource potential, personality, individuality, vitality, self-actualization, overcoming stress, attitude.

Постановка проблеми. Швидкі соціальні та політичні зміни в сучасному суспільстві, складна епідеміологічна ситуація, що скоротила можливості активної соціальної взаємодії, ставлять нові вимоги до здатності особи не просто адаптуватися, виживати, а й змінюватися, реалізовувати власні здібності, досягати поставлених цілей. Саме наявність якості «hardiness» або «життєстійкості» є тим ресурсним потенціалом, який дає можливість не тільки протидіяти стресу, а й самоактуалізуватися в складних життєвих обставинах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасних дослідженнях питанню ресурсів приділяють особливу увагу. Поняття «ресурсний потенціал» використовується в різних галузях науки від економіки до психології та соціології.

Ресурсний потенціал особистості визначають як сукупність якостей суб'єкта чи особливу інтегральну якість, яка виконує функцію “реалізації” суб'єкта, тобто визначає та забезпечує ефективність здійснення ним у даних об'єктивних умовах усіх видів життєдіяльності. Складовими ресурсного потенціалу вважають проактивні копінг-стратегії (Т.С. Пилишвили, Исмаил Аль Масри), особистісний адаптаційний потенціал (А.Г. Маклаков), особистісний потенціал або якість «hardiness» (О.Д. Леонтьєв, С. Мадді), здатність до життєконструювання та життєстійкості (Т.М. Титаренко), фізичний розвиток (С.О. Хазова, Г.В. Лях, Є. Г. Плотніков, Л.В. Куліков), здатність до контролю ситуації, її зміни та зміни себе, активність, мотивацію подолання стресу, когнітивні ресурси (Л.В. Куліков) тощо. Не зважаючи на підвищений інтерес до проблеми ресурсності особистості, в дослідженнях представлено широкий набір якостей, які вважаються складовими ресурсного потенціалу, але його структура залишається допоки не визначеною.

Отже, **метою статті** є здійснення аналізу складових ресурсного потенціалу особистості.

Виклад основного матеріалу. Враховуючи вищезгадані дослідження до складу ресурсного потенціалу особистості входять: когнітивні, поведінкові та ціннісно-афективні складові.

З метою аналізу складових ресурсного потенціалу особистості та подальшого визначення його структури почнемо з вивчення життєстійкості, здатності до самоактуалізації та подолання стресу як основних складових ресурсного потенціалу особистості.

Саме життєстійкість вважають системою переконань про себе, світ, відносини зі світом, що пов'язана з можливістю подолання різних стресів, підтримкою високого рівня фізичного й психологічного здоров'я, а також з оптимізмом, самоактуалізацією, суб'єктивною задоволеністю власним життям [3].

В межах ресурсної концепції стресу С. Хобфолла втрата ресурсів визначається як первинний чинник запуску стресових реакцій. Натомість, здатність до збереження та перерозподілу ресурсів в залежності від власних переконань та цінностей, згідно його думки, надає змогу суб'єкту пом'якшити вплив стресогенних факторів [3]. Дослідник розуміє ресурси як дещо значиме для людини, що допомагає їй адаптуватися до життєвих обставин та труднощів.

Дефініція ресурс розуміється як певний запас життєвих можливостей, які можуть бути використані суб'єктом як джерело розвитку особистості, здійснення самореалізації та реалізації в діяльності, вибору життєвих стратегій, варіантів життя тощо... [5]. Психологічним ресурсом є будь-яке заняття або дія, що приносить психологічне задоволення й одночасно є джерелом сили, енергії, сприяє мотивації, задля досягнення поставлених цілей, виконання професійних і життєвих задач, під час переживання стресу, кризових ситуацій, ситуацій адаптації [5].

С. Мадді розглядає життєстійкість як систему настановлень, що дозволяють суб'єкту активно протидіяти негативній ситуації. Це настанови включеності, контролю ситуації та прийняття виклику (сприйняття складної ситуації як завдання, яке потрібно вирішити). Включеність дає змогу бути в потоці, досягати цілей незважаючи на зовнішні та внутрішні перепони. Почуття контролю ситуації – надає здатність приймати рішення, звертатися за необхідною допомогою, використовувати ефективні копінг-стратегії в будь-яких обставинах. Здатність до прийняття виклику мотивує до активності, самоактуалізації через проходження стресових ситуацій, прийняття обставин, своїх почуттів стосовно них.

Близькі до поняття життєстійкості такі дефініції, як «мужність бути» П. Тілліха, «конструювання власного життя» Т.М. Титаренко, особистісний потенціал Д.О. Леонтьєва [7, 13, 14]. За П. Тілліхом «мужність бути – це мужність ствердити власну розумну природу всупереч усьому випадковому, що є людині», мужність бути собою – ця якість є основою життєстійкості, дає можливість конструювання та творення власного життя [13, С. 7].

Проявом життєстійкості виступає активність, завдяки якій особа приймає рішення, що спонукає її до розвитку, або ж утримує у минулому, призводячи до застою чи регресу.

Настановлення особистості, з яких складається і життестійкість, опосередковують взаємодію суб'єкта та ситуації, через образ ситуації, який людина будує визначаючи її поведінку [4].

Таким чином, життестійкість виступає інтегративною властивістю особистості, яка характеризує її здатність витримувати всі складнощі життя та успішно протистояти життєвим проблемам і труднощам. Життестійка людина здатна в сучасних умовах вирішувати професійні задачі, орієнтуючись на цінності саморозвитку, самореалізації та самоактуалізації.

Наступним поняттям є «самоактуалізація» як одне з центральних у гуманістичній психології, яка обрала предметом свого вивчення людину в її цілісності згідно таких специфічних проявів, як розвиток і самоактуалізація особистості, її цінності та смисли, творчість, воля, відповідальність, автономія, переживання світу, міжособистісне спілкування тощо (А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт, В. Франкл та ін.) [12]. Переживання людиною світу і себе у світі розглядають у гуманістичній психології як психологічну реальність, а світ у цілому розуміють як дійсність, набуту суб'єктом, осмислену з огляду на переживання та цінності. Сама сутність людини постійно спрямовує її до особистісного зростання, творчості й самодостатності.

Самоактуалізація як максимальний рівень розвитку потенцій, є, за А. Маслоу, передумовою життєдіяльності людини на рівні Буття. Людина, що живе на рівні Буття, завжди має якесь покликання, і праця, спрямована на його здійснення, є достатнім мотивом і винагородою. Такі люди міцно ідентифікуються зі своїм покликанням і описують його в термінах вищих цінностей: досягнення досконалості, розкриття істини, утвердження справедливості тощо. Поняття «самоактуалізовані люди» описує не індивідів, а ідеальну межу, до якої вони наближаються. Самоактуалізовані люди теж мають свої недоліки, вони можуть помилятися; у них є свої проблеми, але це реальні проблеми буття, що якісно відрізняються від невротичних псевдопроблем незрілої особистості [12].

У концепції К. Юнга кінцева життєва мета – це повна реалізація Я, становлення єдиного, неповторного, цілісного індивіда. Згідно з поглядами А. Адлера, в основі розвитку людини лежить почуття власної неповноцінності, яке породжує в ній прагнення до переваги, щоб досягти досконалості, повноти та цілісності в житті, тобто максимально себе реалізувати [9]. Так, К. Роджерс зазначає, що самоактуалізація сприяє розвитку індивіда в напрямку все більшої складності, самодостатності, зрілості та компетентності. Передбачається, що в кожній людині є прагнення ставати компетентним настільки, наскільки це можливо для неї біологічно [10]. Самоактуалізація – це головний мотив людини, фундаментальний аспект людської природи, що спонукає її рухатися до більшої конгруентності й до більш реалістичного функціонування і є основним джерелом життя. Крім цього, самоактуалізація – це прагнення стати собою, справжнім, автентичним і цілісним [11].

На думку В.А. Гупаловської, особистість для досягнення самоактуалізації

проходить такі етапи: кристалізацію особистісної сутності індивіда, розкриття власної внутрішньої сутності, опрідметнення сутнісних сил. Автор підкреслює, що, вищезазначені процеси не завжди відбуваються точно в зазначеній послідовності, а часто одночасно, паралельно, взаємно доповнюють один одного [2].

Р. Мейю належить перелік ознак стійкості особистості до екстремальних впливів. Складові «стійкої особистості»: свобода особистості; індивідуальність (уміння прийняти і бути самим собою); соціальна інтегрованість (вміння пристосовуватися до суспільства); духовність людини (здатність до трансцендентності, виходу за межі власного Я) [8].

Соціальна інтегрованість в розумінні Р. Мейя, на наш погляд, близька за визначенням до соціально-психологічної адаптації та життєстійкості особистості. Успішне пристосування до оточення не означає відмову від індивідуальності. Навпаки, чим більш людина соціально інтегрована до соціуму, тим їй легше реалізувати свою неповторну індивідуальність, вона має більше можливостей проявити себе.

Узагальнюючи риси самоактуалізованої особистості, С. Мадді та Р. Нельсон-Джоус виділили такі: відкритість досвіду, що містить емоційність і рефлексію; буття «тут і тепер», що охоплює рухливість, адаптивність, спонтанність; індуктивне мислення; віра в організмичний процес; воля в житті (почуття волі та контролю над життям); творчість. Р. Нельсон-Джоус додає до них ще самоповагу, здатність до встановлення і підтримання гарних особистих стосунків, етичний спосіб життя [12].

В якості чинників, що перешкоджають самоактуалізації, А. Маслоу розглядає негативний вплив минулого досвіду й звички як його результат, які змушують людину дотримуватися непродуктивної поведінки; соціальні впливи й груповий тиск; внутрішні захисти.

На думку Т.С. Яценко, «захисні» тенденції «Я» породжують внутрішні суперечності, що актуалізують ірраціональну поведінку, відступ від реальності. Розуміння власних захисних тенденцій, усвідомлення відступів від реальності під впливом хворобливих точок «Я» призводить до відкоригованості, яка передбачає під час роботи над собою набуття здатності до інтеграції уваги та самоаналізу як аналізу проблем інших людей, гуманістичної налаштованості, спроможності до самоактуалізації [15].

Згідно О.О. Бодалева можливість самоактуалізації особистості розуміється як постійний саморозвиток; вміння планувати й здійснювати вчинки, відповідні загальнолюдським цінностям; мобілізацію себе на подолання труднощів; об'єктивне оцінювання своїх сильних і слабких сторін, рівня своєї готовності до нових, більш складних дій і вчинків [1]. Життєстійкі люди орієнтовані на майбутнє, мають адекватну самооцінку і здатні планувати свої дії для досягнення цілей самоактуалізації. Життєстійкість створює основу для саморозвитку, самореалізації та самоактуалізації.

Висновки. В результаті теоретичного аналізу досліджень ресурсного потенціалу особистості виявлено когнітивні, поведінкові та ціннісно-афективні його складові. Визначено, що настановлення особистості опосередковують взаємодію суб'єкта та ситуації, визначаючи її поведінку, через образ ситуації, який будується. Життєстійкість, самореалізація та особливості подолання стресу є ключовими факторами, що визначають ціннісно-афективні та поведінкові складові ресурсного потенціалу особистості. Перспектива подальшого дослідження буде спрямована на вивчення особливостей взаємодії когнітивних, ціннісно-афективних та поведінкових складових ресурсного потенціалу.

Література:

1. Бодалев А.А. Как становятся великими или выдающимися? / А.А. Бодалев, Л.А. Рудкевич. – М.: Институт Психотерапии, 2003. – 287 с.
2. Гупаловська В.А. Професійна самореалізація як чинник становлення особистості жінки: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». – К., 2005. – 25 с.
3. Калашникова С.А. Личностные ресурсы как интегральная характеристика личности. [Електронний ресурс] / С. А. Калашникова. // Молодой ученый. – 2011. № 8(31). – Т.2. – С. 84-87. – режим доступу: <https://moluch.ru/archive/31/3534/>
4. Клібайс Т.В. Специфіка становлення атрибутивного стилю дорослих. / Т.В. Клібайс // Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. – 2021. – Випуск 10. – С. 91–96
5. Косова А.В., Краєва О.А. До проблеми психологічної ресурсності вихователів ЗДО під час COVID-19 / Психологічні ресурси особистості під час пандемії COVID-19 (Psychological resources protect well-being during the COVID-19 pandemic) [збірник тез міжнародної науково-практичної конференції]. Відп. ред. В.Л. Злишков; укладачі С.О. Лукомська, Н.А. Харченко, О.В. Котух. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – К. 2021. – С. 37-41.
6. Кузікова С.Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці [Текст]: монографія / С. Б. Кузікова ; Сум. держ. пед. ун-т ім. А. С. Макаренка. – Суми: МакДен, 2012. – 410 с.
7. Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д. А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2011. – 680 с.
8. Мэй Р. Искусство психологического консультирования: пер. с англ. / Р. Мэй. – М.: Независимая фирма «Класс», 1994. – 132 с.
9. Путилова О. В., Виндекер О. С., Лиходед А. А. Возрастные особенности самоактуализации и жизнестойкости у женщин // [електронний ресурс]: режим доступу: <https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/58275/1/iurp-2018-171-12.pdf>
10. Роджерс К. Искусство консультирования и терапии. – М.: Апрель Пресс, Эксмо, 2002. – 976 с.
11. Роджерс К. Несколько важных открытий / К. Роджерс // Вестник МГУ. Сер. 14, Психология. – 1990. – № 2. – С. 58–65.
12. Старинська Н.В. Особливості самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки. – К.: видавництво «Інтерсервіс», 2015. – 180 с.
13. Тиллих П. Мужество быть. – М.: Модерн, 2011. – 240 с.
14. Титаренко Т.М. Особистісне самоконструювання: циклічно-поступальна динаміка / Т. М. Титаренко // Психологія і особистість. – 2013. – № 1(3). – С. 85–96.
15. Яценко Т.С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика: навч. посіб. / Т.С. Яценко. – К.: Вища шк., 2006. – 382 с.

References:

1. Bodalev, A.A. (2003). *Kak stanovyatsya velikimi ili vydayushchimisya? [How do they become great or outstanding?]*. M.: Institut Psikhoterapii. [in Ukrainian].
2. Hupalovska, V.A. (2005). Profesiina samorealizatsiia yak chynnyk stanovlennia osobystosti zhinky. [Professional self-realization as a factor in the formation of a woman's personality]. *Extended abstract of candidate's thesis*. K. [in Ukrainian].
3. Kalashnikova, S.A. (2011). Lichnostnye resursy kak integralnaya kharakteristika lichnosti. [Personal resources as an integral characteristic of personality]. *Molodoy uchenyy – Young scientist*, 2(8(31)), 84-87. <https://moluch.ru/archive/31/3534/> [in Russian].
4. Klibais, T.V. (2021). Spetsyfika stanovlennya atrybutyvnoho stylyu doroslykh. [Specifics of formation of attributive style of adults] *Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriiia psykholohichni nauky – Bulletin of the Lviv University. Series Psychological sciences*, 10, 91–96. [in Ukrainian].
5. Kosova, A.V. & Krayeva O.A. (2020). Ekspertna ocinka psykologichnykh osoblyvostej socialnoyi, osobystisnoyi, diyalnisnoyi identychnosti doshkilnykiv. [Expert assessment of psychological features of social, personal, activ identity of preschool]. *Aktualni problemy psy`xologiyi. Zbirnyk naukovykh pracz Instytutu psy`xologiyi imeni G.S. Kostyuka NAPN Ukrayiny – Current problems of psychology. Collection of scientific works of the Institute of Psychology named after GS Kostyuk NAPS of Ukraine*, 14 (4), 184-198 [in Ukrainian].
6. Kuzikova, S.B. (2012). *Psykhologichni osnovy stanovlennia subiekta samorozvytku v yunatskomu vitsi [Psychological bases of formation of the subject of self-development in adolescence]*. Sumy: MakDen. [in Ukrainian].
7. Leontev, D.A. (Eds.) (2011). *Lichnostnyy potentsial: struktura i diagnostika [Personal potential: structure and diagnosis]*. M.: Smysl [in Russian].
8. Mey, R. (1994). *Iskusstvo psikhologicheskogo konsultirovaniya [The art of psychological counseling]*. M.: Nezavisimaya firma “Klass”. [in Russian].
9. Putilova, O.V., Vindeker, O.S. & Likhoded, A.A. *Vozrastnye osobennosti samoaktualizatsii i zhiznestoykosti u zhenshchin [Age features of self-actualization and vitality in women]*. Retrieved from <https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/58275/1/iurp-2018-171-12.pdf> [in Russian].
10. Rodzhers, K. (2002). *Iskusstvo konsultirovaniya i terapii. [The art of counseling and therapy]*. M.: Aprel Press, Izd-vo Eksmo. [in Russian].
11. Rodzhers, K. (1990). Neskolko vazhnykh otkrytiy [Several important discoveries]. *Vestnik MGU. Ser. 14, Psikhologiya – MGU Journal. Ser. 14, Psychology*, 2, 58–65. [in Russian].
12. Starynska, N.V. (2015). *Osoblyvosti samoaktualizatsii maibutnikh psykholohiv u protsesi profesiinoi pidhotovky. [Features of self-actualization of future psychologists in the process of professional training]*. K.: Interservis. [in Ukrainian].
13. Tillikh, P. (2011). *Muzhestvo byt. [Courage to be]*. M.: Modern. [in Russian].
14. Tytarenko, T. M. (2013). Osobystisne samokonstruiuvannia: tsyklichno-postupalna dynamika [Personal self-construction: cyclic-translational dynamics] *Psykhologhiia i osobystist - Psychology and personality*, 1(3), 85–96. [in Ukrainian].
15. Yatsenko, T.S. (2006). *Osnovy hlybynnoi psykhokorektsii: fenomenolohiia, teoriia i praktyka. [Fundamentals of deep psychocorrection: phenomenology, theory and practice]*. K.: Vyshcha shk. [in Ukrainian].