

УДК159.923.2.072

РЕСУРСНИЙ СТАН: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ

Олена ШТЕПА

*Львівський національний університет імені Івана Франка,
вул. Університетська, 1, м. Львів, 79000,
e-mail: o_shtepa@lnu.edu.ua*

Виконано теоретичний аналіз структурних особливостей, головних характеристик і параметрів ресурсного стану особистості. Дискурс-аналіз ресурсного стану особистості проведено у напрямках психології адаптації, гештальтпсихології, екзистенційної психології, НЛП-практики та практики цілеорієнтованого консультування. З'ясовано, що ресурсний стан є мотиваційним станом, який характеризується як особистісний, позитивний, реверсійний. Сформульовано авторське визначення ресурсного стану особистості як мотиваційного стану-переживання, зумовленого усвідомлюваними змінами у ставленні до Іншого, що виявляється у реалізації психологічної готовності надати підтримку у вчинку милосердя.

Ключові слова: ресурсний стан, суб'єктивний стан, додання складних ситуацій, мотиваційно-духовний стан, зміни у ставленні до Іншого.

Постановка проблеми. Психологи-практики вважають, що важливо опиратися на ресурси клієнта на короткочасний період і шукати ресурс до структури довготривалого психологічного супроводу клієнта. Наприклад, В. Шебанова зазначила, що знайдення ресурсу потрібне у ситуаціях, коли ліміт психотерапевтичної зустрічі вичерпано, а особа завершує кейс з деструктивними думками й емоціями [26]. Ф. Майленова ввела у практику психологічного консультування техніку SKORE, ключовим кроком якої є доступ до ресурсу людини, тобто пошук нових можливостей і трансформація страждання чи конфлікту у позитивні зміни особистості [11, с. 13–16]. Опирання на ресурси особистості та довіра до ресурсів клієнта – головний принцип психологічного консультування [19, с. 183–184]. Загалом ресурси тлумачать як «певні індивідуальні особливості, що зумовлюють складність або легкість додання стресових ситуацій» [8]. Допускають, що ресурсним для людини є стан, у якому у неї найбільше свободи і максимальна кількість виборів, що супроводжується переживанням комфорту, впевненості, задоволення, радості, щастя [11, с. 13–16]. Водночас наведені ознаки стану особи можуть збігатися з характеристиками стану ейфорії чи натхнення.

Очевидно, що невизначеність параметрів ресурсного стану створює труднощі у характеристиці властивостей та особливостей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Ресурсами людини найчастіше вважають особистісні властивості й здібності, які цінні для людини та допомагають адаптуватися до стресових ситуацій, долати їх (самоповага, професійні уміння, самоконтроль,

життєві цінності) (С. Хобфолл, за Н. Водоп'яною [2, с. 290–291]). В означенні ресурсу як можливості й засобу досягнення мети розглядають такі його види: життєвий досвід, підтримка близьких людей, мудрість [16, с. 198–205]. Науковці схильні визначати ресурси як внутрішні сили, які потрібні людині для конструктивного долавання життєвих криз, тому атрибутами ресурсності вбачають ініціативність, відповідальність, прагнення сенсу [15]. Заразом ресурс визначають і як стан, який характеризується відчуттям щастя, впевненості, необхідних для розв'язання проблем, а також чуттям свободи [11, с. 13–16]. На погляд Р. Ділтса, перебувати у ресурсному стані для людини означає бути пов'язаною шляхом зосередженості з «джерелом», певним власним внутрішнім центром, з якого вона черпає впевненість, креативність, відкритість [4, с. 161]. Відтак можна припустити, що ресурс як особистісні диспозиції впевненості у собі, мудрість, самоповага, відповідальність зумовлені здатністю особистості «бути у ресурсі», тобто досягати ресурсного стану.

Особливості стану, що означили як ресурсний, уперше виявили у дослідженнях, присвячених вивченню стресостійкості та поведінки людини в екстремальних ситуаціях. Зокрема, Р. Лацарус та Р. Лейнер обґрунтували особливості сприймання людиною стресової ситуації як результат співвідношення між характеристиками стресового виклику та ресурсами особистості (за В. Абабков, М. Перре [1, с. 28–31]). Актуалізацію ресурсного стану людини шляхом оновлення в її емоційній пам'яті ситуації, у якій вона відчувала себе впевненою, охарактеризували Б. Смирнов та Є. Долгополова [17, с. 255–256].

Практики цілеорієнтованого консультування вважають, що треба отримати доступ до ресурсного стану клієнта, щоб допомогти йому відокремити проблему від себе самого, перестати сприймати її як нездоланну, знайти новий вихід із складної ситуації. Н. Томашек опрацював процедуру інтерналізації ресурсів, що спрямована на пошук нових можливостей клієнта для розв'язання проблеми та переоцінювання ним власного ставлення до життя та інших людей [21, с. 136–142]. На підставі викладеної консультантом технології ресурсний стан можна проінтерпретувати як здатність людини дистанціюватися від проблеми, відчутти свободу вибору, проаналізувати нові можливості розв'язання складної ситуації, реалізувати ці можливості як шанс. Гештальттерапевт-практик Н. Рубштейн характеризує ресурсний стан як здатність особи знайти психологічну опору у самій собі, тобто у певних власних життєвих переконаннях. Ця опора необхідна людині, щоб пережити зміни у власному житті з найменшими втратами та труднощами [16, с. 198, 206]. НЛП-практик Ф. Майленова обґрунтувала, що ресурсним для людини є стан, у якому вона відчуває, що володіє власними ресурсами, може побудувати детальний образ себе у майбутньому, такої, що повністю реалізувала власну ціль, де у неї найбільше свободи і максимальна кількість виборів, що супроводжується переживанням комфорту, впевненості, задоволення, радості, щастя [11, с. 13–16; 373].

Водночас екзистенційні психологи застерігають від надмірного концентрування на прагненні людини реалізувати «ідеальне Я». Аналіз і розкриття не тих можливостей, які насправді є в особи, а її уявлення про те, якою б вона хотіла бути, є ризиком реалізації Я-невротичного. Д. Леонтьєв вважає, що продуктивніше перестати протиставляти ре-

альність ідеалу і навчитися трансформувати її (за Є. Шевченко [27, с. 106]). Є. Улітова підмітила, що людина може втратити чуття впевненості, коли втрачає певну мрію, чи то переконавшись у її не реалістичності, чи здійснивши її (за Е. Лествицькою [10, с. 106]). С. Кривцова доводить, що справжніми «точками опертя» для людини є досвід взаємин з людьми, які її приймали. Проте в особі має бути відчуття, що залишиться певна основа буття – Бог – навіть, якщо зруйнуються усі решта опор [7, с. 116–117]. Таку непорушну основу буття Д. Леонтьєв означає як «духовний екзистенціал» і допускає його як один з базових для зрілої особистості, поряд із свободою та відповідальністю. Духовність, на погляд Д. Леонтьєва, передбачає, що людина є відкритою до розвитку, діалогу з іншими смислами та цінностями, що зумовлює зміни особи на рівні переконань і дій, що набувають характеристик вчинку. Ключовим поняттям для розкриття феномену духовності науковець вважає самодетермінацію [9]. Можна узагальнити, що в екзистенційній парадигмі ресурсний стан характеризується як духовний, виявляється у здатності людини до вчинку. Отже, можна підсумувати, що провідною проблемою у характеристиці стану є невизначеність сфери його вияву та параметрів. Розв'язання цієї проблеми дасть змогу визначити суб'єкта, способи актуалізації ресурсного стану особистості.

Мета нашої праці – визначити сфери вияву та параметри ресурсного стану особистості якісними та інтерпретаційними неемпіричними психологічними методами. Завдання теоретичного аналізу конструкту «ресурсний стан особистості» полягало у виокремленні головних характеристик ресурсного стану методом дискурс-аналізу; визначити сфери вияву психічного стану з ознаками ресурсного методом тріангуляції та класифікації; схарактеризувати параметри ресурсного стану особистості методом психологічної казуїстики.

Основний матеріал і результати дослідження. Дискурс-аналіз ресурсного стану особистості у напрямках теорії психології адаптації, гештальтпсихології, екзистенційної психології, НЛП-практики та практики цілеорієнтованого консультування допоміг виокремити такі головні характеристики: зумовлене наявністю у людини досвіду прийняття іншими та довіри до них, визначає конструктивність і самостійність розв'язання особою складних життєвих ситуацій, спричиняє зміни у ставленні до себе, життя та інших людей, переживається як чуття можливостей, виявляється як впевненість людини у собі, здатність до вчинку. Актуалізувати ресурсний стан особистості можна, апелюючи до рефлексії над її досвідом успіху та духовності. Ймовірно, зі станом ресурсності пов'язані уміння людини поновлювати власні ресурси.

Інтенціональна модальність дискурсу конструкту «ресурсний стан особистості» ми простежили у таких напрямках: 1) ресурсний стан як стан радості та впевненості людини у собі; 2) ресурсний стан як стан переважання ресурсів особистості над силою впливу стресора; 3) ресурсний стан як стан, у якому людина знаходить опору для долаття труднощів у самій собі – власній; 4) ресурсний стан як стан, у якому відбувається трансформація ставлення особистості до себе та інших внаслідок набуття довіри до себе, сприймання життя з позиції можливостей.

Відчуття радості, задоволення, впевненості у собі, щастя як головні емоційні характеристики стану ресурсності не змусили нас зачислити ресурсний стан до емоційної сфери, оскільки ресурсний стан, на відміну від емоційного, характеризується проактивністю людини, а також стосується не потреб, а цінностей. Радість у комплексі з головною характеристикою ресурсного стану – чуття можливостей – дала змогу тлумачити радість у термінах самореалізації згідно з У. Шутцем – радість виникає внаслідок усвідомлення людиною реалізації власних можливостей, здатності розкритися у стосунках, отримувати задоволення, отримуючи і віддаючи у взаєминах з іншими (за А. Кочарян, А. Лисеная [6, с. 190–191]). Акцент на саморозкритті особи привернув нашу увагу до позиції А. Хараша щодо класифікування стану саморозкриття як комунікативного стану особистості (за О. Соловйовим [19, с. 6]). Водночас дані А. Узікової [22] стосовно ключового переживання-стану, що зазнає типологічних перемін у критичні періоди розвитку особистості та зумовлює зміни у мотиваційній сфері та переінакшення способів взаємин, а також дефініція В. Шадриковим духовного стану як мотиваційного [25, с. 252] змусила нас використати характеристику ресурсного стану як мотиваційного. Варто визнати, що реалізування у ресурсному стані намірів людини у її вчинках, змушує визнати розкриття стану у вольовій сфері особистості, а зміна ставлення до себе та інших, переоцінка цінностей – підтверджує розгортання ресурсного стану у площині когнітивної сфери.

Щоб уточнити мотиваційні особливості ресурсного стану, ми порівняли його характерні вияви з такими мотиваційними феноменами: «чуття потоку» за М. Чіксентміхайї (за В. Климчуком [5, с. 11]), чуттям самодетермінації за Р. де Чармсом (за В. Климчуком [5, с. 11]), «піковими»- та «плато»-переживаннями за А. Маслоу (за Ф. Фрейджер [23, с. 495]). На наш погляд, ресурсний стан, на відміну від «чуття потоку», триваліший і генералізованіший, а спільним аспектом є відчуття себе вправним та сконцентрованим. Як і чуття самодетермінації, ресурсний стан містить компоненту значущості усвідомлення наявності вибору і чуття свободи, але не зводиться до неї. Ресурсний стан як і «пікові» переживання має яскравий і емоційний фон, проте більше спільного має з «плато»-переживаннями, оскільки так само пов'язаний зі зміною ставлення особи до себе та життєвих переконань.

Отже, ресурсний стан – це складний феномен, оскільки розгортається одночасно в емоційно-вольовій, когнітивній, комунікативній і мотиваційній сферах особистості. Втім більшість аргументів переконують щодо мотиваційної природи ресурсного стану. Водночас виявлення ресурсного стану у згаданих сферах доводить, що означений стан містить усі компоненти психологічної готовності [14], а також дає змогу класифікувати його як стан, пов'язаний з підвищеною психічною наругою, тобто стан відсутньої рівноваги. Значущою функцією станів відсутньої рівноваги є заповнення ними процесу виникнення новоутворень у структурі особистісних властивостей, а також посилення когерентності між елементами системи [13, с. 84–87]. Допускаємо, що психологічним новоутворенням особистості, зумовленим проживанням ресурсного стану, є духовність. Відповідно формуватиметься акмеологічний тип особистості [20, с. 22].

Згідно з іманентними властивостями, в ієрархічній підструктурі структури психічних станів людини [3, с. 60–83] ресурсний стан варто зачислити до соціально-

психологічного структурного рівня, бо він стосується зміни ставлення особи до цінностей; у координаційній підструктурі – до суб'єктивних станів.

Згідно з головними характеристиками та інтенційною модальністю дискурсу вважаємо, що можна виокремити такі параметри ресурсного стану: 1) за локалізацією у сфері особистості – мотиваційним станом; 2) за вираженістю властивостей суб'єкта і ситуації ресурсний стан є особистісним; 3) за силою впливу на переживання та поведінку людини – стан глибокий та інтенсивний, за валентністю – позитивний; 4) за тривалістю – довготривалий; 5) за ступенем усвідомленості – усвідомлений та само детермінований; 6) за локалізацією у часі – актуальний; 7) за «адекватністю» – складний стан, тобто стан відсутньої рівноваги; 8) за динамічністю – стан реверсійний. Вважаємо, що головна характеристика ресурсного стану – розкриття, використання та реалізація можливостей не дає змогу зарахувати ресурсний стан до накопичувальних. Людина може проживати ресурсний стан у власному житті неодноразово. Поняття «можливостей» ми тлумачимо відповідно до «можливісної» теорії особистості Д. Леонт'єва, згідно з якою людина проживає життя певними інтервалами «необхідного» та «можливого» [12]. Відтак особа може не завжди бути ресурсною, а ресурсний стан змінюватиметься на інший. Визначаємо, що метамотиваційний модус ресурсного стану можна локалізувати згідно з реверсивною теорією М. Аптера (В. Хомиком [24]) у модусі «панування – співпереживання». Тоді мотиваційним модусом, протилежним до ресурсного стану, за якого особа спрямована на підтримку Іншого, є стан, у якому особа сконцентрована на собі, або самоактуалізація.

Висновки та перспективи дослідження. Ресурсний стан можна схарактеризувати як мотиваційний стан-переживання, зумовлений усвідомлюваними змінами у ставленні до Іншого, що виявляється у реалізації психологічної готовності надати підтримку у вчинку милосердя. Доцільно виокремити емпіричні дескриптори ресурсного стану та схарактеризувати мотиваційні особливості ресурсної особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. *Абабков В. А.* Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В. Абабков, М. Перре. – Санкт-Петербург : Речь, 2004. – 166 с.
2. *Водопьянова Н. Е.* Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 336 с.
3. *Ганзен В. А.* Описание психических состояний человека / В. А. Ганзен // Психические состояния ; [сост. и общ. ред. Л. В. Куликова]. – Санкт-Петербург : Издательство «Питер», 2000. – С. 60–83.
4. *Дилтс Р.* Коучинг с помощью НЛП / Р. Дилтс ; [пер. с англ.]. – Санкт-Петербург : прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. – 256 с.
5. *Климчук В. А.* Тренинг внутренней мотивации / В. А. Климчук. – Санкт-Петербург : Речь, 2005. – 76 с.
6. *Кочарян А. С.* Психология переживаний : [учеб. пос.] / А. С. Кочарян, А. М. Лисеная ; Харьковский университет имени В. Н. Каразина. – Харьков, 2011. – 215 с.
7. *Кривцова С.* Точки опоры / С. Кривцова // *Psychologies*. – 2014. – №100 (август). – С. 116–117.

8. *Леонтьев Д. А.* Психологические ресурсы преодоления стрессовых ситуаций: к уточнению базовых конструкторов [Электронный ресурс] / Д. Леонтьев. – Электрон. дані (1 файл) // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе. – Т. 2. – Кострома, 2010. – С. 40–42. – Режим доступа: www.mgppu.ru/ИРПО/Рубрикация_sotrydnikov
9. *Леонтьев Д.* Духовность, саморегуляция и ценности [Электронный ресурс] / Д. Леонтьев. – Электрон. дані (1 файл) // Гуманистические проблемы современной психологии. – 2005. – №7. – Режим доступа: <http://www.institut.smysl.ru/article>
10. *Лествицкая Э.* (Не)бойтесь своих желаний / Э. Лествицкая // Psychologies. – 2014. – №93 (январь). – С. 62–65.
11. *Майленова Ф.* Выбор и ответственность в психологическом консультировании / Ф. Майленова. – Москва : КСП+, 2002. – 416 с.
12. Основные тезисы новой, «возможностной» теории личности по Д. Леонтьеву [Электронный ресурс]. – Электрон. дані (1 файл). – Режим доступа: <http://wikipedia.org.ru>
13. *Прохоров А. О.* Психология неравновесных состояний / А. О. Прохоров // Психические состояния ; [сост. и общ. ред. Л. В. Куликова]. – Санкт-Петербург : Издательство «Питер», 2000. – С. 83–91.
14. Психологическая готовность [Электронный ресурс]. – Электрон. дані (1 файл). – Режим доступа: <http://vokabulary.ru/dictionnary/896/word>
15. *Розенберг В.* Как найти достойный выход / В. Розенберг // Psychologies. – 2012. – №72. – С. 124.
16. *Рубштейн Н.* Полный тренинг по развитию уверенности в себе. 73 упражнения, которые сделают вас абсолютно уверенным человеком / Н. Рубштейн. – Москва : Эксмо, 2009. – 224 с.
17. *Смирнов Б. А.* Психология деятельности в экстремальных ситуациях / Б. А. Смирнов, Е. В. Долгополова. – Харьков : Гуманитарный Центр, 2007. – 292 с.
18. *Солдатова Е. Л.* Структура и динамика нормативного кризиса перехода к взрослости / Е. Солдатова [монография]. – Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2007. – 267 с.
19. *Соловьёва О. В.* К 40-летию кафедры социальной психологии. Введение / О. В. Соловьёва, Т. Г. Стефаненко ; [введение] // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2012. – №1 (январь-март). – С. 408.
20. *Старовойтенко Е. Б.* Психология личности в парадигме жизненных отношений / Е. Б. Старовойтенко [учеб. пос.]. – Москва : Академический проект; Трикста, 2004. – 256 с.
21. *Томашек Н.* Системный коучинг. Целеориентированный подход в консультировании / Н. Томашек ; [пер. с нем.]. – Харьков : Гуманитарный Центр, 2008. – 176 с.
22. *Узикова А. Ю.* Ключевое переживание как единица анализа развития личности / А. Ю. Кузикова // Психологический журнал Международного университета природы, общества и человека «Дубна». – 2009. – №3. – [Электронный ресурс]. – Электрон. дані (1 файл). – Режим доступа: www.psyanima.ru
23. *Фрейдджер Ф.* Личность: теории, эксперименты, упражнения / Ф. Фрейдджер, Д. Фэйдимен ; [пер. с англ.]. – Санкт-Петербург : прайм-ЕВРОЗНАК, 2001. – 864 с.
24. *Хомик В. С.* Реверсивна теорія особистості М. Аптера / В. С. Хомик // Практична психологія та соціальна робота. – 1998. – №6–7. – С. 7–10.
25. *Шадриков В. Д.* Психология деятельности и способности человека / В. Д. Шадриков : [учеб. пос.]. – Москва : Издательская корпорация «Логос», 1996. – 320 с.
26. *Шебанова В. И.* Метафорические ассоциативные карты в психокоррекции пищевого поведения / В. Шебанова // Практична психологія та соціальна робота. – 2014. – №6. –

С. 37–47.

27. Шевченко Е. Стремиться к идеалу / Е. Шевченко // Psychologies. – 2013. – №81 (январь). – С. 106–109.

Стаття надійшла до редколегії 29.06.2016

Прийнята до друку 19.11.2016

RESOURCEFUL STATE: PSYCHOLOGICAL ANALYSIS AND INTERPRETATION

Olena SHTEPA

*Ivan Franko National University of Lviv,
1, Universytetska St., Lviv, 79000,
e-mail: o_shtepa@lnu.edu.ua*

The article presents theoretical analysis of structural features, major characteristics and parameters of a resourceful state of a personality. Discourse analysis of a resourceful state of a personality in the theory of psychology of adaptation, gestalt-psychology and existential psychology, as well as NLP practice and practice of goal-oriented consulting enabled us to distinguish its main characteristics: it is caused by the person's having experience of acceptance by others and trust in them, it determines constructiveness and independence of resolving by a person of complicated life situations, it favours changes in attitude towards oneself, life and other people, it is experienced as experiencing possibilities, and is manifested in person's confidence in oneself and capability of an act. It is possible to actualize a person's resourceful state by appealing to reflection over their experience of success and spirituality. It is grounded that resourceful state is a motivational state characterized as personal, positive, and reversible. The author's definition is formulated of a resourceful state of a personality as motivational state-experience caused by realized changes in attitude to the Other, which is manifested in realization of psychological readiness to give support in an act of charity. Intentional modality of discourse of construct «resourceful state of a personality» is developed in the following directions: 1) resourceful state as a state of joy and person's confidence in oneself, 2) resourceful state as a state of domination of personal resources over the strength of a stressor's influence, 3) resourceful state as a state in which a person finds the reliance for overcoming difficulties in oneself – own spirituality, 4) resourceful state as a state in which a person's attitude to oneself is transformed as a consequence of acquiring trust in oneself and perception of life from the position of possibilities. Resourceful state is a complicated phenomenon, since it is developed simultaneously in emotional and volitional, cognitive, communicative and motivational spheres of a personality. However, most of the arguments convince us in motivational nature of resourceful state. Simultaneously, manifestation of resourceful state in the afore-mentioned spheres proves that this state contains all components of psychological, and also makes it possible to classify it as a state connected with increased psychic stress, that is the state of an absent balance. A significant function of states of absent balance is their resulting in the process of appearance of new formations in the structure of personal qualities, and also in strengthening coherence between elements of the system. We assume that psychological new formation of the personality caused by experiencing a resourceful state is spirituality. Accordingly, an akmeological type of personality, which is characterized by deep moral experiences, ability to predict the consequences of moral acts, understanding the complicatedness and ambiguity of moral acts, ability to form the relationships of support. According to major characteristics and intentional modality of

discourse we consider it possible to distinguish the following parameters of a resourceful state: 1) by the localization in the sphere of a personality – a motivational state, 2) by the expression of qualities of subject and situation – personal, 3) by the strength of influence on experience and behavior of a person – deep and intensive, by the valence – positive, 4) by lastingness – long-lasting, 5) by the degree of awareness – conscious and self-determined, 6) by the localization in time – actual, 7) by «adequacy» – a complicated state, a state of absent balance, 8) by dynamic – a reversible state. We think that one of the main characteristic features of a resourceful state, namely the disclosure, using and realizing abilities, does not allow referring this state to cumulative ones. A person may experience a resourceful state many times throughout life.

Keywords: resourceful state, subjective state, overcoming complicated situations, motivation- spirituality state, changes in attitude to the Other.