



УДК 159.923

## ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ: ФІЛОСОФСЬКО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗМІСТ

Казібекова В.Ф., к. психол. н., доцент,  
доцент кафедри практичної психології  
Херсонський державний університет

У статті узагальнено філософсько-психологічний зміст поняття психологічних ресурсів і ресурсності особистості. Розглянуто підходи науковців до визначення рівнів і видів психологічних ресурсів особистості.

**Ключові слова:** філософський, психологічний підходи до дослідження ресурсів і ресурсності, особистість, стресостійкість, психологічна адаптація.

В статтю обобщено философско-психологическое содержание понятия психологических ресурсов и ресурсности личности. Рассмотрены подходы учёных к определению уровней и видов психологических ресурсов личности.

**Ключевые слова:** философский, психологический подходы к исследованию ресурсов и ресурсности, личность, стрессоустойчивость, психологическая адаптация.

Kazibekova V.F. PSYCHOLOGICAL RESOURCES OF PERSONALITY: PHILOSOPHICAL AND PSYCHOLOGICAL CONTENT

The article summarizes the philosophical and psychological content of the concept of psychological resources of personality. Approaches of the scientists to determination of the levels and types of psychological resources of personality are considered.

**Key words:** philosophical, psychological approaches to the study of psychological resources, personality, psychological adaptation.

**Постановка проблеми.** Початок ХХІ століття – час надій і розчарувань, пошуку духовних опор та орієнтирів для людства. Зміни, що відбуваються на межі віків, не лише ініціювали соціальні й політичні колізії в різних країнах світу, викликали хвилю демократизації, поклали край ясності в галузі світогляду та ідеології, а й потрясли практично всі основи суспільного життя, його регулятори і сферу мотивації.

Як зазначали Л. Бурлачук, О. Коржова, поняття життєвих труднощів, важких життєвих ситуацій, стресових ситуацій, екстремальних ситуацій широко використовується в психологічній науці, але й досі недостатньо операціоналізовані. Під ними розуміється широкий спектр ситуацій і подій, що висувають підвищені вимоги до особистості та її адаптаційних можливостей.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Найчастіше під життєвими труднощами маються на увазі ситуації або події, які фруструють ті чи інші потреби людини й викликають у неї психологічний стрес. Самі по собі значущі життєві події виснажують адаптаційні резерви людини. За Ю. Александровським, велика кількість таких подій знижує «адаптаційний бар'єр», порушує баланс, що склався між особистістю й середовищем.

Розрізняють суб'єктивну та об'єктивну складність ситуації або події. Розмежу-

вання пов'язане з чинником суб'єктивної оцінки особистістю певної конкретної події або ситуації. Міра негативного впливу події на людину визначається тим, наскільки особистісно значуща для неї ця подія або ситуація, наскільки зачіпає її життєдіяльність.

Н. Тарабріна виділяє поняття стресової події або ситуації і травматичної (яка психотравмує) події або ситуації. Травматичною є подія або ситуація, що викликає в людини психологічну травму. Стрессова подія визначається як подія або ситуація виключно загрозливого або катастрофічного характеру, що здатна викликати дистрес майже в будь-якого індивідуума. К. Муздибаєв класифікує стресори за типом життєвих подій або за типом труднощів, за інтенсивністю, за величиною втрат або загрози, за тривалістю, за мірою керованості подій, за рівнем впливу [26].

**Постановка завдання.** Мета статті – здійснити огляд поняття психологічних ресурсів особистості й визначити його філософсько-психологічний зміст.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Істотним чинником цілісного процесу адаптації людини до умов середовища є психічна адаптація. Психічний стан людини – вкрай чутливий індикатор змін, що відбуваються в організмі під впливом несприятливих чинників. Ф. Березін визначає психічну адаптацію як динамічний процес установ-

лення оптимальної відповідності особистості й довкілля в ході здійснення діяльності, яка дає індивідуумові змогу задовольняти актуальні потреби та реалізовувати пов'язані з ними значущі цілі, забезпечуючи при цьому відповідність психічної діяльності людини і її поведінки вимогам середовища [5].

Серед чинників, що підвищують вимоги до психічної адаптації людини, виділяються динамічність розгортання подій, дефіцит або суперечливість інформації, необхідної для ухвалення рішень, ризик, діяльність в умовах, що перевищують функціональні можливості людини за обсягом і мірою складності, антиципація загрози для здоров'я й життя.

На думку Ф. Березіна, екстремальні ситуації з погляду адаптації до них ділять на короткочасні, коли актуалізуються програми реагування, які в людині завжди «наготові», і тривалі, що вимагають адаптаційної перебудови функціональних систем людини. Тривалий стрес пов'язаний із поступовою мобілізацією й витрачанням «поверхневих» і глибинних адаптаційних резервів. Л. Китаєв-Смик додає, що перебіг стресу може бути прихованим, тобто відбиватися в зміні показників адаптації.

Необхідною умовою успішної адаптивної поведінки є здатність до запобіжного пристосування до змін зовнішнього світу, тобто до прогнозування: чи використовує людина інформацію про минуле для організації процесів у майбутньому. Цей аспект адаптації розглядався такими вченими, як П. Анохін, М. Бернштейн, Д. Узнадзе, К. Прибрам, В. Симонов, У. Ешбі, І. Фейгенберг, В. Іванніков, Дж. Келлі й ін. У процесі адаптації до нових, особливо складних та екстремальних умов у людини створюються суб'єктивні моделі довкілля і свого місця в ньому, які пов'язані з особливостями особистості й психічного стану людини.

Стресостійкість особистості на соціально-психологічному рівні розглядають як збереження здатності до соціальної адаптації; збереження значущих міжособистісних зв'язків; забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей; збереження працездатності; збереження здоров'я [28]. Збереження або підвищення стресостійкості особистості пов'язане з пошуком ресурсів, що допомагають їй у подоланні негативних наслідків стресових ситуацій. За даними Ю. Щербатих [32], до факторів, що впливають на стресостійкість особистості, можна зарахувати такі: природжені особливості організму та ранній дитячий досвід, особистісні властивості, фактори соціального середовища й когнітивні фактори.

Варто зазначити, що в кожній людині є свій індивідуальний сценарій стресової поведінки. Про це писав Ерік Берн у книгах, і життя підтверджує його гіпотезу. Цей сценарій засвоюється в дитинстві, коли батьки, переживаючи стреси, конфліктують на очах у дитини, виявляють негативні емоції, висловлюють образи в адресу партнера при дитині, тим самим мимоволі втягуючи її у свої проблеми. При цьому дитина вбирає в себе приклад батьків, а потім не усвідомлено копіює їх у своєму дорослому житті.

Стресостійкість особистості залежить від багатьох факторів, а саме: якості стресорів, особистісних властивостей, компетентності в подоланні навантажень і соціальних факторів [27].

Б. Ананьєв відзначив, що стрес-толерантність особистості й витривалість щодо фрустраторів залежить від підтримки, моральної допомоги, співучасті, співчуття інших людей, солідарності групи. Розпад соціальних зв'язків спричиняє руйнування інтраіндивідуальної структури особистості, виникнення гострих внутрішніх криз, що дезорганізують поведінку [4].

Значну роль у стійкості до стресу відіграє соціальна підтримка. Різновидом соціальної підтримки є соціально-психологічна підтримка: емоційна, інформаційна, інструментальна або функціональна. Соціальна й соціально-психологічна підтримка є певним буфером між стресом і його негативними наслідками, пом'якшує патогенну дію стресу, що впливає на здоров'я. Отже, соціальна підтримка – важливий ресурс збереження психологічної стійкості особистості в стресових ситуаціях. Багато авторів відзначають, що позитивне соціальне довкілля (сім'я, друзі, колеги) також може бути одним із найважливіших чинників збереження стресостійкості особистості. У зв'язку з цим соціальне довкілля може розглядатися як соціально-психологічний ресурс подолання стресу.

Наступний ресурс стресостійкості – психологічна компетентність індивіда, рівень його психологічної освіченості й культури. Разом із соціальним досвідом вона визначає конкретні форми адаптивних процесів у стресостійких ситуаціях.

Також до найбільш вивчених натепер особистісних ресурсів можна зарахувати такі:

- активна мотивація подолання, ставлення до стресів як можливості набуття власного досвіду й можливостей особистісного зростання;
- сила Я-концепції, самоповага, самооцінка, власна значущість, самодостатність;
- активна життєва установка: чим активніше ставлення до життя, тим більша психологічна стійкість у стресових ситуаціях;



- позитивність і раціональність мислення;
- емоційно-вольові якості;
- фізичні ресурси (стан здоров'я і ставлення до нього як до цінності).

До інформаційних та інструментальних ресурсів належать такі:

- здатність контролювати ситуацію (ступінь її впливу на людину оцінюється адекватно);
- використання методів або способів досягнення бажаних цілей (майстерність, здібності, успішність);
- здатність до адаптації, інтерактивні техніки змінювання себе й навколишньої ситуації, інформаційна й діяльнісна активність щодо перетворення ситуації взаємодії особистості і стрес-ситуації;
- матеріальні ресурси: високий рівень матеріального доходу й матеріальних умов, що дають змогу відновлювати первинні фізіологічні потреби, безпека життя, стабільність оплати праці тощо [4].

Г. Сельє виділив два види адаптаційних ресурсів людського організму при стресі: поверхнева адаптаційна енергія і глибока адаптаційна енергія. Поверхневі ресурси організму активізуються за першою вимогою, вони легко відновлюються. Поверхнева адаптаційна енергія відновлюється за рахунок глибокої, яка мобілізується шляхом адаптаційної перебудови гомеостатичних механізмів організму. Активація глибокої адаптаційної енергії відбувається тоді, коли людина довго перебуває в стресовій ситуації й виснажує поверхневі ресурси. Виснаження глибоких ресурсів призводить до передчасного старіння та навіть смерті організму.

Отже, збереження або підвищення стресостійкості особистості пов'язане з пошуком ресурсів, що допомагають їй у подоланні негативних наслідків стресових ситуацій. Під ресурсами мають на увазі внутрішні та зовнішні зміни, що сприяють психологічній стійкості в стресогенних ситуаціях.

Особливу категорію ресурсів стресостійкості становлять характер, способи, стратегії й моделі поведінки, спрямованої на подолання стрес-ситуацій. Копінг-поведінка залежить від життєвої позиції, активності особистості, від потреб у самореалізації своїх потенціалів і здібностей.

Стресостійкість характеризує стан фізичного, емоційного і психічного виснаження, викликаного тривалим включенням в емоційно-напружені та значущі ситуації.

У межах психології посттравматичного стресу серед загальних порушень, пов'язаних із реакцією на стрес, виділяють емоційні, когнітивні, біологічні і психосоціальні. Серед діагностичних критеріїв посттравма-

тичного стресового розладу виокремлюють небажання планувати майбутнє, зниження інтересу до раніше значущої діяльності, уникнення стимулів, пов'язаних із травмою. Чинниками, що впливають на адаптацію до стресу, є дія агресора (тяжкість, частота, тривалість); сприймана й реальна безпека членів сім'ї або значущих інших; характеристики поновлювального довкілля; сприйманий рівень підготовленості; рівень психологічного функціонування до лиха, передуюча схильність дії стресорів. У плані управління стресом велике значення надається готовності до лиха [1; 2; 3].

У зв'язку з ризиком виникнення посттравматичних стресових розладів досліджувалися також такі чинники: 1) етнокультурні традиції; 2) система переконань і система цінностей; 3) ресурси і традиції регіону; 4) сімейна спадщина й динаміка; 5) індивідуальні, соціальні, професійні ресурси й обмеження; 6) індивідуальні біопсихосоціальні ресурси й уразливість; 7) попередня чутливість до впливу травмувальних подій; 8) специфічний стресовий або потенційно травматичний досвід під час або після лиха.

У зарубіжній психології для опису, аналізу та дослідження поведінки людини у важких і екстремальних ситуаціях широко застосовується концепція владнання Р. Лазаруса. "Coping" визначається як індивідуальний спосіб взаємодії із ситуацією відповідно до логіки самої ситуації, її значущості в житті людини та її особистих психологічних можливостей. Він має на увазі весь спектр взаємодії людини із завданнями внутрішнього й зовнішнього характеру. Адекватність стратегій поведінки в значущих ситуаціях визначається адаптивними можливостями особистості, особливостями сприйняття й оцінювання нею значущої для неї ситуації. Владнання із життєвими труднощами, за Р. Лазарусом і С. Фолкманом, – це когнітивні та поведінкові зусилля індивіда, що «постійно змінюються, спрямовані на управління специфічними зовнішніми й (чи) внутрішніми вимогами, які оцінюються ним як такі, що піддають його випробуванню або перевищують його ресурси» [14, с. 49]. Поняття «владнання із життєвими труднощами» деякі зарубіжні психологи прямо пов'язують з індивідуальними відмінностями та гендерною специфікою.

Проблема психологічної стійкості людини до психотравмувальних подій відображена в психологічній теорії особистості, що центрується на подоланні. Теорія С. Мадді про особливу особистісну якість "hardiness" виникла у зв'язку з розробкою ним проблем творчого потенціалу особи-

стості й регулювання стресу. У вітчизняній літературі Д. Леонтьєв, замість "hardiness", вводить поняття «стійкість» або «життестійкість». Через поглиблення аттитюдів включеності, контролю і прийняття виклику життя, позначених як "hardiness", людина може одночасно розвиватися, збагачувати свій потенціал та упоратися зі стресами, що зустрічаються на її життєвому шляху.

У сучасній вітчизняній психології також робляться спроби цілісного осмислення особистісних характеристик, відповідальних за успішну адаптацію і владнання із життєвими труднощами. Адаптаційні здібності людини оцінюються О. Маклаковим через сформованість «особистісного адаптаційного потенціалу» (далі – ОАП), рівень розвитку психологічних характеристик, найбільш значущих для регуляції психічної діяльності й самого процесу адаптації. Чим він вищий, тим вища вірогідність успішної адаптації людини й тим ширший діапазон чинників зовнішнього середовища, до яких вона може пристосуватися. Рівень розвитку ОАП є значущим під час оцінювання та прогнозу успішності адаптації людини до складних і екстремальних ситуацій, під час оцінювання швидкості відновлення психічної рівноваги [17].

Д. Леонтьєв [15] вводить поняття «особистісний потенціал» як психологічний аналог поняття життєвого стрижня особистості. Феноменологію, що відбиває ефекти особистісного потенціалу або його недоліки, в різних підходах у психології означали такими поняттями, як воля, сила Его, внутрішня опора, локус контролю, орієнтація на дію й деякі інші. Краще за все, мабуть, йому відповідає поняття «життестійкість», введене С. Мадді як операціональний аналог «мужності бути», за П. Тиллихом. Однією зі специфічних форм вияву особистісного потенціалу є проблематика подолання особою несприятливих умов її розвитку, у тому числі завданих природним середовищем [16].

Однією з важливих характеристик особистості, що забезпечує професійне становлення майбутнього фахівця, є її особистісно-професійні якості. У психології вони доволі часто позначаються терміном «ресурси». Ресурси людини утворюють реальний потенціал для успішної адаптації до несприятливих життєвих подій. К. Муздибаєв розрізняє два великі класи ресурсів: особистісні й середовищні. Психологічні ресурси включають навички і здібності індивіда, а середовищні – відбивають доступність інструментальної, моральної й емоційної допомоги з боку соціального довкілля. На основі аналізу різних теоретичних підходів до проблеми адапта-

ції та владнання виділяють власне психологічні характеристики, що підвищують стійкість людини до дії психотравматичних чинників, вмикальні механізми інтрапсихічної адаптації та власне психологічні ресурси адаптації, що належать до особистісного, суб'єктного рівня.

Серед найчастіше згадуваних у дослідженнях рис особистості, відповідальних за успішність подолання нею важких життєвих ситуацій, виділяють локус контролю особистості, або інтернальність-екстернальність. (Анциферова, 1994, Maddi, 1996), що виявляється в упевненості людини у власній здатності здолати важкі обставини життя. Прийняття відповідальності й упевненість у своїх здібностях впливати на те, що відбувається, і є тими чинниками, які істотно впливають на процес владнання із життєвими труднощами, будучи невід'ємною частиною особистісної якості "hardiness".

Е. Фромм виділив три психологічні ресурси, що допомагають людині в подоланні важких життєвих ситуацій:

– Надія – психологічна категорія, що сприяє життю і зростанню. Це активне очікування й готовність зустрітися з тим, що може з'явитися;

– Раціональна віра – переконаність у тому, що існує велика кількість реальних можливостей і потрібно вчасно виявити ці можливості;

– Душевна сила – мужність, здатність чинити опір ударам долі [8].

Позиція В. Франкла полягає в тому, що якщо людина знає «навіщо», то вона може витримати будь-яке «як». Дж. Крамбо (Crumbaugh, 1973) також указує, що ті, хто мав сенс і мету в житті, успішніше долали важкі життєві обставини. Наявність у людини усвідомлюваних цілей і сенсу життя підвищує стійкість до впливу несприятливих обставин, а «екзистенціальний вакуум», навпаки, підвищує уразливість людини, позбавляючи її життя вектору й цінності.

Міра психологічної зрілості особистості, що виражається в понятті «психологічний вік», також впливає на здатність ефективно справлятися із життєвими труднощами (О. Кроник, 1993). Зріле ставлення до свого життя, розумний баланс оцінок, що даються минулому, майбутньому та сьогоденню, створюють умови для успішної інтеграції психотравматичної події, є результатом такої інтеграції.

Плани на майбутнє також відіграють важливу роль у підвищенні стійкості людини до дії стресів. Згідно з Н. Тарабріню, відсутність бажання планувати своє майбутнє є одним із виявів посттравматичного стресу [26].



Як уважав К. Муздибаєв, включення події в контекст життя, винесення уроків, здатність до переосмислення його в позитивних термінах є однією з основних стратегій владнання. Уміння відшукати сенс ситуації, що склалася, інтегрувати його в суб'єктивну картину світу дає можливість сприймати події як більш передбачувані.

Розуміння закономірностей процесів, що відбуваються, знання правил поведінки в екстремальних ситуаціях є когнітивним ресурсом подолання, що ґрунтується на знаннях людини про механізми й закономірності тих або інших явищ, а також вірогідність їх виникнення. Самі ці екстремальні явища перестають у її очах виглядати ірраціональними.

Акумулюючи вдалий конструктивний досвід виходу з кризи, особистість навчається жити, перемагаючи себе й перемагаючи обставини. Але не завжди особистість здатна швидко адаптуватися до абсолютно нової життєвої ситуації, яка вимагає від неї розвитку нових властивостей і рис.

Сьогодні в психотерапії та психологічному консультуванні все частіше використовують термін «ресурс», під котрим розуміють комплекс особистісних властивостей, що дають людині змогу зберігати відчуття щастя й упевненості [18], мудрість і життєвий досвід подолання труднощів [23], внутрішні сили, необхідні людині, щоб конструктивно подолати життєві кризи [22]. Характеризуючи людину як перспективну, зі значним творчим чи особистісним потенціалом, дослідники схильні позиціонувати її як ресурсну. Отже, «ресурсність» є поняттям ширшим за «ресурс», імовірно, може визначати якісні й кількісні особливості ресурсів людини [31].

У наукових джерелах поняття «ресурсність» уживають значно рідше, ніж поняття «ресурс». Уважаємо, що це пов'язано з контекстуальною і змістовою невизначеністю поняття ресурсності особистості. Так, Л. Завалкевич тлумачить ресурсність як один із показників психологічної гнучкості людини, що полягає в умінні особистості знаходити максимальні можливості в будь-якій ситуації. Автор характеризує ресурсність як головний показник здатності особистості повноцінно й ефективно застосовувати власні внутрішні резерви, тобто реалізовувати мотивацію можливостей. Дослідник виокремив такі принципи ресурсності: розкутість, що характеризує вільний обмін ресурсами між елементами системи (на думку Л. Завалкевича, людина є адаптивною, керуючою, ресурсною системою); досвід і відкритість, тобто здатність приймати, накопичувати та використовувати ресурси; конгруентність, цілісність,

гармонійність, що вказують на ресурсну узгодженість [13, с. 23–25].

Поняття ресурсності контекстуально фігурує як еквівалент успішної соціальної адаптації людини в дослідженнях психологічного здоров'я. Зокрема, І. Галецька аргументує: «Психологічне здоров'я ... відображає рівень здатності людини до реалізації та розвитку власного потенціалу, а також потенціал і ресурсність соціальної адаптації» [10, с. 97]. Дослідниця вважає, що успішність адаптації особистості значно зумовлена особливостями й наявністю індивідуальних ресурсів, адекватністю й ефективністю стратегій їх застосування [10, с. 95].

Ідея теоретичного пояснення залежності саморегуляції поведінки людини від її ресурсів є ключовою в моделі сили ресурсів Р. Бауместейстера, Б. Шмейчеля та К. Вогс. Основні положення моделі такі: ресурси людини обмежені, тому, коли вони вичерпуються, особистість стає менш ефективною в саморегулюванні; ресурси можна відновити; людина здатна передбачати міру використання ресурсів і регулювати рівень їх вичерпаності, за О. Сергієнко [25].

С. Хобфолл до ресурсів зараховує матеріальні об'єкти (дохід, будинок, транспорт, одяг, об'єктні фетиші) й нематеріальні (бажання, цілі); зовнішні (соціальна підтримка, сім'я, друзі, робота, соціальний статус) і внутрішні інтраперсональні змінні (самоповага, професійні вміння, оптимізм, самоконтроль, життєві цінності, система вірувань тощо); психічні та фізичні стани; вольові, емоційні й енергетичні характеристики, які потрібні (прямо або побічно) для виживання або збереження здоров'я у важких життєвих ситуаціях або слугують засобами досягнення особисто значущих цілей.

Однією з 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 варіативного ряду умов життєвого середовища. 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 й соціальної дії ситуації. Утрата внутрішніх і зовнішніх ресурсів спричиняє втрату суб'єктивного благополуччя, переживається як стан психологічного стресу, негативно позначається на стані здоров'я особистості [33].

Дотепер найбільш обґрунтованим є поняття персональної ресурсності, сформульоване Н. Водоп'яною та М. Штейном на основі концепції «консервування ресурсів» С. Хобфолла [9, с. 305–309]. Н. Водоп'янова дає таке визначення ресурсів: ресурси – це «внутрішні й зовнішні змінні, які сприяють психологічній стійкості в стресогенних ситуаціях; це емоційні, мотиваційно-вольові, когнітивні й поведінкові конструкти, які людина актуалізує для адаптації до стресогенних/стресових трудових і життєвих ситуацій», це «засоби (інструменти), використані нею для трансформації взаємодії зі стресогенною ситуацією» [9, с. 290].

У сучасній психології зміст поняття «ресурси» розробляється в межах розвитку теорії психологічного стресу. В. Бодров визначає його так: «Ресурси є тими фізичними й духовними можливостями людини, мобілізація яких забезпечує виконання її програми і способів (стратегій) поведінки для запобігання або подолання стресу» [7, с. 115–116]. К. Муздибаєв визначає ресурси як засоби для існування, можливості людей і суспільства; як усе те, що людина використовує, щоб відповідати вимогам середовища; як життєві цінності, які утворюють реальний потенціал для владнання з несприятливими життєвими подіями.

У дослідженні О. Рогозяна поняття ресурсності вживається в контексті неконструктивності застосування особами з високим рівнем стресостійкості таких копінг-стратегій, як уникнення й конфронтація [21].

Л. Найдџонова виводить ресурсність як один із вимірів авторської моделі віртуальності територіальних спільнот. Дослідниця характеризує ресурсність як «потенцію надання ресурсів, які можуть бути використані комунікантом, відображає здатність до замикання рефлексії віртуальності» [20, с. 19].

У дослідженні В. Горбунової поняття ресурсності вживається в значенні «ресурсність розвитку», визначається як феномен суб'єктності поряд із життєстійкістю й особистісним потенціалом та окреслює один зі структурно-змістових феноменів свідомості, вивчення яких важливе для прогностичного аналізу успішності особистості в діяльності [11, с. 57].

Отже, поняття «ресурсність» найчастіше вживають у контексті співвідношення внутрішніх ресурсів людини і стресової ситуації. Власне ресурси дослідники виокремлюють теоретичним шляхом, а ресурсність постає як операціоналізоване поняття. Ресурсність у психологічному тлумаченні виявляється як ефект завершеності й успішності особистості. Ресурсність можна інтерпретувати як показник збалансовано-

сті та конструктивності проживання людиною стресових ситуацій, а також як ознаку потенційності людини, яка здатна ставитись до життєвих ситуацій як до певних можливостей саморозвитку. Важливо, що науковці вказують на те, що ресурсність розкриває здатність особистості оперувати власними ресурсами, а саме: вичерпувати їх, відновлювати, використовувати, приймати, накопичувати, вкладати, зберігати, застосовувати [31].

Виокремлюють особистісні, персональні та психологічні ресурси. Особистісними ресурсами найчастіше називають певні яскраві риси людини або ті властивості, які людина зараховує до власних сильних сторін [6]. До особистісних ресурсів І. Рибкін зараховує високу самооцінку, емоційну врівноваженість, упевненість і лідерство, автономність та інтернальність, відповідальність, цілеспрямованість, адаптивність і психологічну гнучкість [24, с. 55]. Персональні ресурси описав С. Хобфолл, поділивши їх на зовнішні (соціальні) та внутрішні («душевні», психологічні»). Психологічні ресурси особистості О. Штепа розглядає як індивідуальні екзистенційні можливості людини, що виявляються в її прагненні до самовизначення. Серед таких – упевненість у собі, доброта до людей, допомога іншим, успіх, любов, творчість, віра в добро, прагнення до мудрості, робота над собою, самореалізація у професії, відповідальність тощо [29].

У найбільш широкому розумінні особистісні ресурси В. Марков тлумачить як усе те, що належить особистості: риси характеру, здібності, цінності тощо. властивості, які є цілісною системою, що постійно оновлюється та розвивається [19]. А. Деркач до внутрішніх ресурсів особистості зараховує психічні стани, здібності, особистісні якості, що можуть забезпечувати оптимізацію діяльності, підвищувати її ефективність. Цим феноменам дослідник надав значення психотехнології саморегуляції та самокерування діяльністю людини [12]. В. Бодров визначив внутрішні ресурси людини як «функціональний потенціал, що забезпечує високий рівень реалізації її активності, виконання трудових завдань, досягнення завданих показників протягом певного часу». А до особистісних ресурсів зараховано «особистісні якості й установки, які впливають на регуляцію поведінки» [12, с. 116–117]. Також виділяються й такі ресурси подолання кризи, як толерантність до невизначеності, життєстійкість, конструктивна копінг-поведінка, самоповага, професійні вміння, самоконтроль, життєві цінності. Водночас В. Розенберг ресурс



визначає і як стан, і як засіб досягнення мети, і як внутрішні сили, які необхідні людині для конструктивного долавання життєвих криз, тому атрибутами ресурсності вбачають ініціативність, відповідальність, прагнення сенсу [30].

Ресурси особистості – це всі ті життєві опори, які є в розпорядженні людини й дають їй змогу забезпечувати свої основні потреби: 1) виживання, 2) фізичний комфорт, 3) безпеку, 4) залученість у соціум, 5) повагу з боку соціуму, 6) самореалізацію в соціумі.

Також ресурси ділять на соціальні та особисті, інакше кажучи, зовнішні й внутрішні.

Зовнішні ресурси – це матеріальні цінності, соціальні статуси (ролі) та соціальні зв'язки, які забезпечують підтримку соціуму, допомагають людині зовні. Внутрішні ресурси – це психологічний особистісний потенціал, характер і навички людини, які допомагають їй зсередини. Однак поділ на зовнішні і внутрішні ресурси досить умовний. Ті й інші ресурси тісно пов'язані, і в разі втрати зовнішніх ресурсів поступово відбувається втрата ресурсів внутрішніх. Надійні зовнішні ресурси забезпечують збереження ресурсів внутрішніх, але тільки в тому випадку, якщо ці внутрішні ресурси вже є.

**Висновки з проведеного дослідження.** Отже, виходячи з вищенаведеного, можемо констатувати, що психологічні ресурси особистості в подоланні кризи можна вважати багатовимірним феноменом, що визначається певними особистісними якостями людини, які сприяють досягненню значущих життєвих цілей у важких кризових ситуаціях, актуалізуючись за необхідності задля вирішення тих чи інших завдань.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии / Л.А. Александрова // Сибирская психология сегодня : сборник научных трудов. – Вып. 2. – Кемерово : Кузбассвузиздат, 2003. – С. 82–90.
2. Александрова Л.А. Психологические ресурсы адаптации личности к условиям повышенного риска природных катастроф : автореф. дисс. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.01 / Л.А. Александрова. – М., 2004. – 24 с.
3. Личностные ресурсы преодоления затрудненных условий развития / [Л.А. Александрова, А.А. Лебедева, Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова] // Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д.А. Леонтьева. – М. : МГУ, 2011. – С. 579–610.
4. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. – СПб. : Питер, 2001. – 338 с.
5. Березин Ф.Б. Методика многостороннего исследования личности (структура, основы интерпретации, некоторые области применения) / Ф.Б. Березин, М.П. Мирошников, Е.Д. Соколова. – 3-е изд., испр. и дополн. – М. : Консультант плюс – новые технологии, 2011. – 320с.
6. Бишоф А. Самоменеджмент / А. Бишоф, К. Бишоф ; пер. с нем. Д.А. Пергамент. – М. : СмартБук, 2012. – 123 с.
7. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. Часть 2. Процессы и ресурсы преодоления стресса / В.А. Бодров // Психологический журнал. – 2006. Т. 27. – № 2. – С. 113–123.
8. Быкова С.В. Психологические ресурсы, обеспечивающие устойчивость к стрессу / С.В. Быкова, И.А. Кадиевская // Культура народов Причерноморья. – 2014. – № 276. – С. 156–159.
9. Васютинський В.О. Психологічні виміри спільноти : [монографія] / В.О. Васютинський ; НАПН України, Ін-т соц. та політ. психології. – К. : Золоті ворота, 2010. – 119 с.
10. Галецька І. Психологія здоров'я: теорія і практика / І. Галецька, Т. Сосновський. – Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006. – 338с.
11. Горбунова В.В. Психологія командотворення: ціннісно-рольова парадигма : дис. ... докт. психол. наук : спец. 19.00.05 «Соціальна психологія; психологія соціальної роботи» / В.В. Горбунова. – К. : НАПН України, Інститут соціальної та політичної психології, 2014. – 376 с.
12. Деркач А.А. Акмеологические основы развития профессионала / А.А. Деркач. – М. : Издательство Московского психолого-социального института ; Воронеж : НПО МОДЭК, 2004. – 752с.
13. Завалкевич Л.Е. Развитие психологической гибкости как фактор эффективности менеджерской деятельности / Л.Е. Завалкевич // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – № 1. – С. 15–29.
14. Лазарус Р. Эмоция как процесс защиты / Р. Лазарус // Психология эмоций : [хрестоматия] / отв. ред. В. Виллюнас. – СПб. : Питер, 2004. – С. 7–29.
15. Леонтьев Д.А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации / Д.А. Леонтьев // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В. Ломоносова / под ред. Б.С. Братуся, Д.А. Леонтьева. – Вып. 1. – М. : Смысл, 2002. – С. 56–65.
16. Мадди С. Теории личности. Сравнительный анализ / С. Мадди. – М. : Речь, 2002. – 539 с.
17. 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.
18. Майленова Ф. Выбор и ответственность в психологическом консультировании / Ф. Майленова. – М. : КСП+, 2002. – 416 с.
19. Марков В.Н. Личностно-профессиональный потенциал кадров управления: психолого-акмеологическая оценка и оптимизация : дисс. ... докт. психол. наук : спец. 19.00.13 / В.Н. Марков. – М., 2004. – 453 с.
20. Найдьонова Л.А. Психологічні закономірності розвитку рефлексивних властивостей територіальної спільноти : автореф. дис. ... докт. психол. наук : спец. 19.00.05 «Соціальна психологія; психологія соціальної роботи» / Л.А. Найдьонова ; НАПН України ; Інститут психології імені Г.С. Костюка. – К., 2013. – 38 с.
21. Рогозян А.Б. Психологические ресурсы индивидуального стиля преодоления стресса (на примере личности медицинского работника) : автореф. дисс. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Общая психоло-

- гия, психология личности и история психологии» / А.Б. Рогозян [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.dissers.ru/1psihologiya>.
22. Розенберг В. Как найти достойный выход / В. Розенберг // Psychologies. – 2012. – № 72. – С. 124.
23. Рубштейн Н. Полный тренинг по развитию уверенности в себе. 73 упражнения, которые сделают вас абсолютно уверенным человеком / Н. Рубштейн. – М. : Эксмо, 2009. – 224 с.
24. Рыбкин И.В. Коучинг Социального Успеха / И.В. Рыбкин. – М. : Институт общегуманитарных исследований, 2005. – 224 с.
25. Сергиенко Е.А. Контроль поведения: индивидуальные ресурсы субъектной регуляции / Е.А. Сергиенко [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://psystudy.ru/index.php/num/2009n5-7/223-sergienko7.html>.
26. Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса / Н.В. Тарабрина. – М. : Институт психологии РАН, 2009. – 304 с.
27. Татенко В.О. Соціальна психологія впливу : [монографія] / В.О. Татенко. – К. : Міленіум, 2008. – 214 с.
28. Титаренко Т.М. Испытание кризисом. Одысея преодоления : [монография] / Т.М. Титаренко. – 2-е изд. – М. : Когито-центр, 2010. – 304 с.
29. Штепа О.С. Психологічні ресурси як унікальні якості майбутніх психологів / О.С. Штепа // Гуманітарний вісник. – К. : Гнозис, 2012. – Додаток 1 до вип. 27. – Том V (38) : Тематичний випуск «Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору». – 2012. – С. 536–542.
30. Штепа О.С. Особливості зв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості / О. Штепа // Проблеми сучасної психології : збірник наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН. – Вип. 21. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2013. – С. 782–791.
31. Штепа О.С. Аналіз та інтерпретація емпіричної багатофакторної моделі психологічної ресурсності особистості / О.С. Штепа // Проблеми сучасної психології : збірник наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН. – Вип. 28. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2015. – С. 670–682.
32. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб. : Питер, 2006. – 256 с.
33. Hobfoll S. The influence of culture, community, and the nest-self in the stress process: Advancing conservation of re- sources theory / S. Hobfoll // Applied Psychology: An International Review. – 2001. – № 50. – P. 337–421.