

У статті досліджується поняття ресурсу особистості з позиції психології. Автори висвітлюють сутність і ключові аспекти цього феномену, а також розглядають його вплив на психологічне благополуччя та саморозвиток людини. Здійснено огляд сучасних теорій і підходів до розуміння ресурсу особистості. Зосереджено увагу на вивченні позитивних аспектів особистості, таких як оптимізм, самодостатність, соціальна підтримка тощо, які виступають як ресурси для психологічного функціонування і розвитку. Звернено увагу на різноманітні аспекти ресурсу особистості, такі як надія, раціональна віра, душевна сила та матеріальні об'єкти. Авторами проаналізовано роль зовнішніх та внутрішніх ресурсів, включаючи соціальну підтримку, сім'ю, друзів, роботу та соціальний статус. Розглянуто важливість психічних та фізичних станів, а також вольових, емоційних і енергетичних характеристик як складників ресурсу особистості та роль цих чинників у підтримці психологічного благополуччя, досягненні цілей та розвитку потенціалу особистості. Виокремлено важливість ресурсу особистості як ключового чинника для досягнення особистого щастя, розвитку та успіху в різних сферах життя. Проаналізовано основні детермінанти формування та розвитку ресурсу особистості, зокрема особистісні характеристики, життєвий досвід, соціальні умови та культурні впливи. Розглянуто практичні аспекти активізації ресурсу особистості в контексті психологічної підтримки, розвитку потенціалу та досягнення життєвих цілей. Актуалізовано значущість дослідження ресурсу особистості для практичної психології та розвитку людського потенціалу. Зроблено висновки, що в психології ще не визначено єдиного підходу до розуміння поняття ресурсу. Зазначено, що ресурси особистості охоплюють матеріальні та нематеріальні, внутрішні та зовнішні цінності, які потенційно допомагають особистості задовольнити її життєві потреби і визначають її ставлення до світу і самої себе.

Ключові слова: класифікації ресурсів, опора, потенціал, потреби, ресурси, самоідентичність, середовище, цінності.

The article examines the concept of personality resource from the point of view of psychology. The authors highlight the essence and key aspects of this phenomenon, as well as consider its impact on a person's psychological well-being and self-development. An overview of modern theories and approaches to understanding the resource of the individual was carried out. Attention is focused on the study of positive aspects of personality, such as optimism, self-sufficiency, social support, etc., which act as resources for psychological functioning and development. Attention is drawn to various aspects of the individual's resource, such as hope, rational faith, mental strength, and material objects. The authors analyzed the role of external and internal resources, including social support, family, friends, work and social status. The importance of mental and physical states, volitional, emotional and energetic characteristics as components of the individual's resource are considered as far as the role of these factors in maintaining psychological well-being, achieving goals and developing the individual's potential. The importance of the individual resource as a key factor for achieving personal happiness, development and success in various spheres of life is highlighted. The main determinants of the formation and development of the personality resource are analyzed, in particular, personal characteristics, life experience, social conditions and cultural influences. The practical aspects of activation of the personality resource in the context of psychological support, development of potential and achievement of life goals are considered. The significance of the study of the personality resource for practical psychology and the development of human potential has been updated. It was concluded that a unified approach to understanding the concept of resource has not yet been defined in psychology, that the resources of the individual include material and non-material, internal and external values that potentially help the individual to satisfy his life needs and determine his attitude to the world and himself.

Key words: classification of resources, support, potential, needs, resources, self-identity, environment, values.

УДК 159.923.2

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.50.17>

Ніколаєв Л.О.

к.психол.н.,
доцент кафедри психології,
завідувач навчально-методичної
лабораторії психології групової роботи
Університет Григорія Сковороди
в Переяславі

Дмитрик І.Я.

магістр психології, психолог-
консультант, психотерапевт,
аспірант кафедри психології
Університет Григорія Сковороди
в Переяславі

Горбоконь І.В.

магістр психології, консультант
у гештальт-підході

Актуальність проблеми дослідження.

У психологічній науці за останні декілька десятиріч років поняття ресурсів стало вживатися досить часто. У рамках гуманістичної психології навіть викристалізувався ресурсний підхід, у межах якого проводяться дослідження характеристик особистості, що активізуються під впливом важких життєвих ситуацій та дають змогу їх долати. Зумовлено це непередбачуваністю, нестабільністю сучасного життя, військовими діями, пандеміями, погіршенням соціального становища. Нові умови ставлять перед людиною відповідні завдання, зокрема пошук власних опор та набуття психологічної стійкості.

Відзначимо, що у психологічній науці єдиного підходу до розуміння сутності поняття

ресурсів особистості не існує. Ба більше, залишається відкритим питання термінологічної узгодженості, адже у наукових працях уживаються такі конструкти, як: «психологічні ресурси», «внутрішні ресурси», «ресурси особистості», «особистісні ресурси», «внутрішні опори», «життєстійкість», «ресурсний стан», «ресурсність» тощо.

Мета статті – визначення та узагальнення підходів до вивчення ресурсу особистості як психологічного феномену.

Виклад основного матеріалу. Здійснивши аналіз наукових праць, які так чи інакше торкаються питання ресурсів особистості, нами було викристалізовано два підходи до трактування досліджуваного феномену. Відмінність між

ними полягає у широті охопту життєдіяльності особистості. Розглянемо їх більш детально.

Згідно з першим підходом, ресурси тлумачать як певні індивідуальні особливості, що зумовлюють складність або легкість долання стресових ситуацій [18, с. 51].

Так, В. Бодров зауважує, що ресурси виступають тими фізичними та духовними можливостями людини, мобілізація яких забезпечує виконання його програми і способів (стратегії) поведінки для запобігання стресу [2, с. 21].

Подібною точки зору дотримується і С. Кондрачук, трактуючи ресурси особистості як життєві цінності, які утворюють реальний потенціал для подолання несприятливих життєвих подій. Наявність ресурсів забезпечує адаптивну функцію: надає впевненість людині, підтримує її самоідентичність, підкріплює самоповагу [7, с. 82]. Іншими словами, ресурси для особистості є індивідуальні, динамічні, все, що є цінним для людини, що допомагає їй адаптуватися до стресових ситуацій або долати стреси життя [7, с. 84].

«Ресурси є сильними боками особистості, які збільшують імовірність подолання криз», пише А. Чхаїдзе [15, с. 151].

Можна також зустріти трактування ресурсів як психологічних опору, які допомагають пережити зміни у власному житті з найменшими втратами і труднощами [19, с. 52].

Н. Перегончук і Т. Краєвська пропонують розуміти ресурси як системну, інтегральну характеристику особистості, що дає змогу долати важкі життєві ситуації, яка актуалізується і виявляється у процесах самодетермінації особистості [11, с. 478].

В. Казібекова тлумачить ресурс як комплекс особистісних властивостей, які дають людині змогу зберегти почуття щастя і впевненості, мудрість і життєвий досвід подолання труднощів, внутрішні сили, необхідні людині, щоб конструктивно подолати життєві кризи [5, с. 124].

Тобто бачимо, що сформувався науковий напрям, у межах якого ресурси розглядаються як особистісні характеристики людини, які дають їй змогу подолати складні життєві обставини; психологічний потенціал людини, пов'язаний з опануванням різних життєвих ситуацій, зокрема екстремальних.

Так, С. Хобфолл під ресурсами розуміє усе те, що може бути задіяно людиною для ефективного існування та підтримки якості життя [20].

У науковій статті О. Даценко відзначає, що ресурси – це сукупність індивідуальних характеристик, інтеріоризованих цінностей і засобів, що забезпечують можливість вирішувати як актуальні, так і перспективні завдання життєдіяльності, задовольняти свої бажання, продуктивно виконувати діяльність, успішно функціонувати в суспільстві [4, с. 13]. Іншими словами, ресурси – це все те, що людина вико-

ристовує, щоб задовольнити вимоги середовища. Дане положення підтверджується ідеями З. Фрейда, А. Маслоу про ресурси, які завжди пов'язані із взаємодією із середовищем для задоволення власних потреб.

Цікавим є підхід Ф. Майленової, яка визначає ресурс людини як стан, у якому в неї найбільше свободи та максимальна кількість виборів. На думку науковиці, ресурсом є усе, що може підвести людину до відчуття щастя, сили, впевненості, необхідних для розв'язання проблем; це стратегії досвіду, за допомогою яких можна перейти з актуального стану до бажаного результату [16, с. 785].

О. Штепа під ресурсами пропонує розуміти вияви суб'єктного досвіду людини, які розкривають її духовні можливості [19, с. 52]. У цієї ж дослідниці можемо зустріти також трактування, згідно якого ресурси – це матеріальні та нематеріальні резерви людини, що дають їй змогу почуватися дієздатною та долати стреси [16, с. 785].

С. Кузікова вважає, що ресурси є умовами успішності саморозвитку [8, с. 372].

О. Вернік пропонує розглядати ресурси особистості виключно в контексті її життєдіяльності – як способи поведінки у процесі організації нею власного способу життя, вирішення життєвих завдань, досягнення життєвих цілей у різних сферах життєвої активності [3, с. 54].

Згадувана раніше українська науковиця В. Казібекова запропонувала альтернативне визначення тому, яке було наведено вище, а саме: «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 у соціумі» [5, с. 126].

М. Селігман та К. Петерсон запропонували під ресурсами особистості розуміти сили її характеру, що дають змогу реалізовувати чесноти [23]. Серед чеснот та «сил характеру» науковці виділили такі:

1. Мудрість і знання (креативність, допитливість, гнучкість мислення, здатність долати опір обставин, інтерес до навчання).

2. Любов і гуманізм (чуйність у взаєминах, бажання турбуватися про інших, розуміння мотивації інших).

3. Мужність (хорообрість, наполегливість, життєва енергія, відвертість).

4. Справедливість (лідерство, неупередженість, причетність до спільної справи).

5. Помірність (здатність вибачати, скромність, поміркованість, самоконтроль).

6. Духовність, або трансцендентність (почуття прекрасного, почуття гумору, вдячність, надія, релігійність) [23].

Погоджуємося з позицією В. Кобильченко, який відзначає, що наявність певних ресур-

сів, потенціалів, можливостей розширює поле діяльності особистості, роблячи більш досяжними значущі цілі в житті. Ресурси суб'єктивно підвищують цінність людини в очах навколишніх і у її власній думці про себе, роблять її більш психологічно сильною й продуктивною [6, с. 26]. Науковець відзначає, що ресурси особистості – це всі ті життєві опори, які перебувають у розпорядженні людини та дають їй можливість забезпечувати свої основні потреби: виживання, фізичний комфорт, безпеку, залучення до соціуму, повагу з боку соціуму, самореалізацію у соціумі. Ресурси – це все те, що людина використовує, щоб відповідати вимогам наявної ситуації [6, с. 26].

Як бачимо, даний напрям є комплексним, і право на його існування підтверджується багатьма вихідними концептуальними положеннями науковців минулих років. Екзистенційна психологія проблему ресурсів досліджує у контексті розв'язання фундаментальних питань буття. Науковці зазначають, що, ресурси інтегровані у структуру екзистенційної ідентичності особистості, визначають основу її життєвої філософії та виступають операційно дієвими механізмами життєтворчості [13].

Загальною властивістю ресурсів є індивідуальність, автентичність, оскільки кожна людина наділена унікальним, властивим лише їй набором ресурсів. Вони можуть активно використовуватися або знаходитися у латентному стані – «потенційно наявні». Ще однією важливою характеристикою ресурсів особистості є здатність формуватися у процесі діяльності. Науковці також указують на обмеженість і змінність ресурсів, а також на їх відновлюваність.

Часто поняття ресурсу ототожнюють із життєстійкістю, яке до наукового обігу ввів С. Мадді і запропонував розуміти під ним систему установок і переконань, що певною мірою підвладна формуванню й розвитку; базову характеристику особистості, що опосередковує вплив на її свідомість та поведінку в усіляких сприятливих і несприятливих обставинах – від соматичних проблем і захворювань до соціальних умов [22]. На наше переконання, ці поняття пов'язані між собою, але не є синонімами, бо вважаємо, що саме ресурси формують життєстійкість особистості.

У контексті дослідження поняття ресурсів вважаємо за доцільне розкрити дефініцію «ресурсний стан». На нашу думку, це стан, у якому людина відчуває, що володіє власними ресурсами; стан, у якому у неї найбільше свободи і максимальна кількість виборів.

Зважаючи на те, що не існує усталеного підходу до визначення ресурсів особистості, не напрацьовано єдиного підходу до їх виділення. Звертаючись до першоджерел, зокрема до наукових положень П. Бурдье, ресурси особистості поділяють на такі:

1. Соціальні ресурси – сукупність ресурсів, пов'язаних мережею взаємних знайомств та визнанням із боку інших. Чим більша мережа соціальних зв'язків індивіда, тим більшим капіталом він володіє (за П. Бурдье). Завдяки соціальній мережі в індивіда відкривається доступ до колективного капіталу.

2. Культурні ресурси – практичні знання індивіда, що дають змогу пізнавати стратегії та принципи дії інших агентів (об'єктів). Культурний капітал безпосередньо пов'язаний із соціалізацією індивіда у певному середовищі та дає йому змогу дотримуватися норм і правил, прийнятих у даному суспільстві.

3. Економічні ресурси – першочергово такі матеріальні блага, як дохід та приватна власність.

Як бачимо, у даній класифікації відсутні особистісні ресурси, тобто ті, як стосуються психологічних властивостей та станів індивіда.

Е. Фромм виділив три ресурси особистості, які допомагають їй у подоланні важких життєвих ситуацій:

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

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

3. Душевна сила – мужність, здатність чинити опір ударам долі [14].

Можна зустріти у науковому обігу підхід до градації ресурсів відповідно до рівня потреб особистості (найчастіше в сенсі ієрархічної моделі А. Маслоу). У такому відношенні виділяють ресурси для:

- виживання;
- комфорту;
- безпеки;
- включеності до спільноти;
- поваги;
- самореалізації [3, с. 49].

Виділяють також формальні та неформальні ресурси; ресурси, які реально існують, і потенційні ресурси. Також зустрічається поділ ресурсів на відновлювані та невідновлювані. Так, до останніх прихильники даного поділу відносять міжособові й інтимні зв'язки, здоров'я, власні переживання, час. З іншого боку, соціальні контакти, уміння і навички, знання, емоції й переживання тощо є відновлюваними ресурсами особистості. Разом із тим із часом можемо спостерігати, по-перше, невідповідність темпів витрат і відновлення власних ресурсів (ситуація стресу) і, по-друге, трансформацію відновлювальних ресурсів життя в невідновлювальні [3, с. 53].

За класифікацією С. Хобфолл ресурсами можуть бути:

- 1) матеріальні об'єкти (дохід, будинок, одяг, матеріальні фетиші);
- 2) нематеріальні (бажання, цілі);

3) зовнішні (соціальна підтримка, сім'я, друзі, робота, соціальний статус);

4) внутрішні, інтраперсональні, змінні (самоповага, професійні вміння, навички, здібності, інтереси, захоплення, риси характеру, оптимізм, самоконтроль, життєві цінності, система вірувань та ін.);

5) психічні та фізичні стани;

6) вольові, емоційні та енергетичні характеристики [20].

О. Штепа пропонує виділяти особистісні, соціальні та матеріальні ресурси [17, с. 785].

Дослідивши наукові праці, було виявлено, що все ж таки на найзагальнішому рівні фахівці виділяють внутрішні та зовнішні ресурси особистості. Так, В. Кобильченко відзначає, що зовнішні ресурси – це матеріальні предмети, соціальні статуси (ролі) і соціальні зв'язки, які забезпечують підтримку соціуму, допомагають людині зовні [6, с. 26–27].

До зовнішніх ресурсів особистості, які сприяють її розвитку та діяльності, часто відносять такі:

1. Системи стимулів діяльності і розвитку: заходи стосовно надання людині можливості проявити свої досягнення; заходи стимулювання соціальної і професійної активності, морального й матеріального заохочення за успіхи і досягнення.

2. Умови забезпечення людини інформацією, доступ в інформаційний простір, а також процеси обміну інформацією, досвідом, ціннісними орієнтаціями.

3. Створення соціально-психологічного клімату колективу, сприяння його згуртованості, демократичному стилю спілкування.

4. Організаційні умови, які передбачають чіткість управління, послідовність вимог до людей.

5. Матеріально-технічне забезпечення включає розмір і регулярність виплати заробітної плати, матеріальне стимулювання, оснащення робочих місць [9, с. 84].

Як бачимо, вище наведено зовнішні ресурси, які важливі у бізнес-середовищі. Але загалом вони прийнятні й для повсякденного життя на рівні взаємодії різних груп.

У структурі зовнішніх ресурсів П. Блозва провідну роль відводить соціальному капіталу, трактуючи його як соціально-психологічні можливості соціального мікросередовища, використовуючи які особистість може досягти власних цілей, а також сприяти досягненню цілей групи, до якої вона належить [1, с. 67]. Науковець пропонує виділяти такі показники соціального капіталу як ресурсу особистості:

- ефективність соціальної взаємодії;
- внутрішньогрупова згуртованість;
- міжособистісна довіра в межах соціальної групи;

– соціальна ідентифікація з групою;

– готовність до взаємодопомоги [1, с. 67].

Внутрішні ресурси, на переконання Р. Лазаруса, є когнітивно-феноменологічними здатностями людини (здатність чинити опір, емоційна стабільність, атрибутивні тенденції), що у співвідношенні з характеристиками зовнішніх вимог зумовлюють тип стресової реакції індивіда [21].

Внутрішні ресурси – це особистісний потенціал, характер і навички людини, які допомагають зсередини. Це, насамперед, запас автономії. Це те, наскільки добре, упевнено та цілісно людина може почуватися без усілякої підтримки соціуму й навіть за його опозиції, чітко усвідомлюючи реальне положення справ, але витримуючи стрес і зберігаючи себе [6, с. 27].

О. Штепа пропонує розуміти під внутрішніми ресурсами певні яскраві риси людини або ті властивості, які людина відносить до власних сильних боків [16, с. 783].

За визначенням Р. Кумишевої, внутрішні ресурси «...є одночасно рухомою частиною внутрішнього світу та інструментом для взаємодії із зовнішнім світом, це потенціал досвіду й одночасно творець нових знань і вмінь» [12].

Часто науковці до внутрішніх ресурсів відносять такі характеристики: бажання, цілі, мрії, образи, життєстійкість, систему вірування, ідеї, переконання, спогади, спорт, медитацію, здорове харчування, особливу музику, творчість, позитивну уяву, оптимізм, працездатність тощо [7, с. 84].

В. Казібекова наводить такі найбільш вивчені натепер внутрішні ресурси, як активна мотивація подолання, ставлення до стресів як можливості набуття власного досвіду й можливостей особистісного розвитку; 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 та ін. [5, с. 121–122]

Загалом уважаємо такий досвід досить цінним, але психологічна практика може бути ефективнішою, якщо оперувати науково обґрунтованим знанням про ресурси людини. Тому дані практичного досвіду потребують концептуалізації на теоретичному рівні. Отже, на нашу думку, у системі внутрішніх (індивідуальних) ресурсів особистості варто виділити, першочергово, такі підсистеми:

– біогенетичні (пов'язані зі спадковістю);

– фізіологічні (стан здоров'я, особливості будови організму, фізична витривалість, вік, стать та ін.);

– індивідуально-психологічні (рівень інтелектуального розвитку: інтелектуальні ресурси, особливості емоційно-вольові сфери та ін.) [9, с. 85].

У цьому контексті Я. Малихіна пропонує виділяти ще особистісний (приналежний індивідові у феноменальному й ноуменальному змісті)

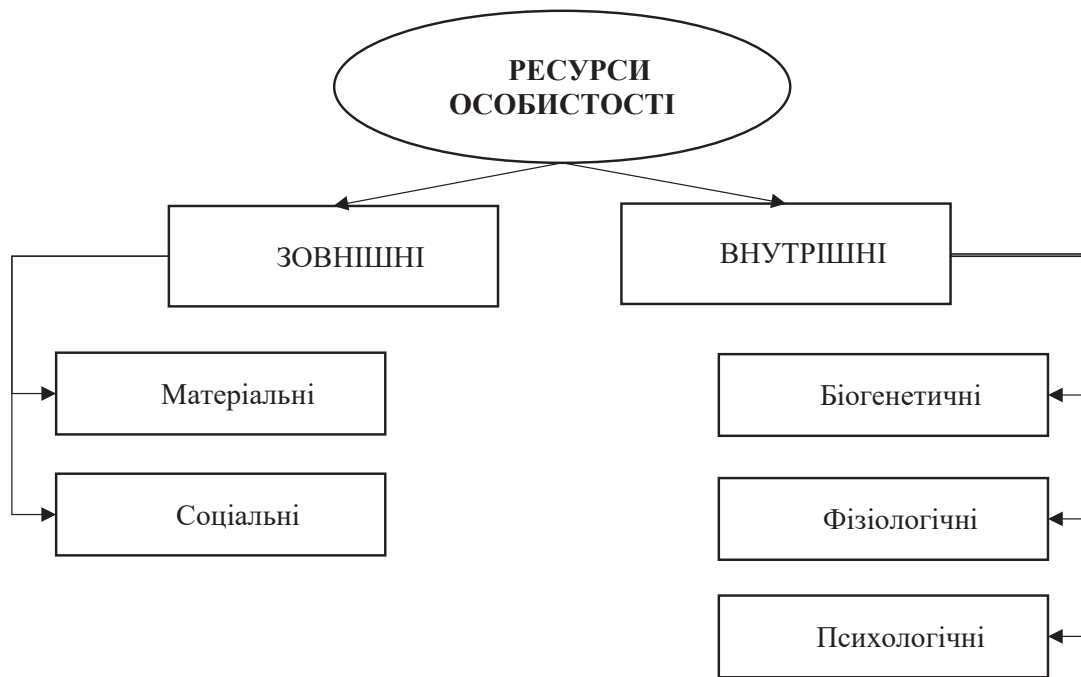


Рис. 1. Типологія ресурсів особистості

превентивний ресурс, а не просто особистісний (приналежний індивідові тільки у феноменальному, соціальному змісті). Науковиця зауважує, що особистий (індивідуальний) превентивний ресурс є комплексом здатностей індивіда, реалізація яких дає змогу зберігати баланс адаптаційно-компенсаторних механізмів. Налагоджена робота даного комплексу забезпечує психічне, соматичне і соціальне благополуччя людини та відповідно до спрямованості особистості створює умови для відкриття нею своєї унікальної ідентичності й подальшої самореалізації [6, с. 25].

О. Штепа серед внутрішніх ресурсів пропонує виділяти окремо особистісно-екзистенційні – диспозиції інтенційності, що актуалізуються у ситуаціях морального самовизначення як можливість і спосіб надання життю сенсовності та зумовлюють транспонування результату проживання людиною складних життєвих ситуацій у її унікальний життєвий досвід [17, с. 205].

Водночас в іншій статті науковиці знаходимо ототожнення особистісно-екзистенційних та психологічних ресурсів. Так, психологічні ресурси, відзначає О. Штепа, включають три важливі аспекти, які пов'язані не з типами складників психологічних ресурсів, а з їх часовою спрямованістю. Так, учена вважає, що психологічні ресурси варто трактувати як важливий досвід минулого, стан упевненості у собі у теперішньому, стратегію саморозвитку, спрямовану в майбутнє [16, с. 785].

Як бачимо, О. Штепа психологічні ресурси розглядає як екзистенційні можливості людини, що виявляються у її прагненні до самовизначення. До психологічних ресурсів вона відносить:

упевненість у собі, доброту до людей, допомогу іншим, успіх, любов, творчість, віру в добро, прагнення до мудрості, роботу над собою, самореалізацію у професії, відповідальність [18].

На наше переконання, ототожнення психологічних та особистісно-екзистенційних ресурсів є неправомірним. Ми гадаємо, що психологічні ресурси є ширшим поняттям по відношенню до особистісно-екзистенційних. Водночас, на переконання української дослідниці О. Штепи, думку якої ми теж поділяємо, психологічні ресурси є вузьким поняттям, аніж внутрішні ресурси.

Часто внутрішні та зовнішні ресурси називають ще індивідуально-психологічними, до яких відносяться властивості особистості, й соціально-психологічними, під якими зазвичай розуміються переваги, які дають матеріальні ресурси, соціальна підтримка (соціальні взаємозв'язки й взаємини), соціальні навички й влада [10, с. 284]. Водночас таке ототожнення суперечить вище наведеній класифікації внутрішніх ресурсів, тому не є репрезентативним. Уважаємо також, що під особистісними ресурсами варто розуміти психологічні, тому поняття «ресурси особистості» та «особистісні ресурси», на нашу думку, не є синонімами та співставними. Особистісні ресурси є лишень частиною всіх ресурсів особистості.

Ми схильні вважати, що до психологічних ресурсів належать психічні процеси, психічні властивості, психічні стани та психічні утворення, тобто все те, що формує особистість. Сюди ми відносимо: світогляд та вірування людини, силу духу; інтелект, креативність, інтерес до світу; системи навичок, умінь, знань; енергетичний ресурс; властивості особистості, спрямовані на проти-

стояння руйнівним діям (життестійкість, цілеспрямованість, оптимізм, локус контролю) тощо.

Отже, можемо узагальнити, що ресурси особистості поділяються на дві групи: зовнішні та внутрішні. У межах зовнішніх виділяють матеріальні та соціальні ресурси, а в межах внутрішніх – біогенетичні, фізіологічні та психологічні (рис. 1).

Відзначимо, що розподіл на зовнішні та внутрішні ресурси є досить умовним. Усі ресурси тісно пов'язані між собою. Так, за втрати зовнішніх ресурсів поступово відбувається втрата ресурсів внутрішніх. При цьому надійні зовнішні ресурси забезпечують збереженість внутрішніх ресурсів.

Однак важливо зрозуміти, що внутрішні ресурси не замінюють зовнішні, однак вони дають змогу якийсь час існувати без зовнішніх ресурсів. Саме тому людина повинна постійно піклуватися про підтримку й нарощування тих або інших ресурсів, і чим сильніше її внутрішні ресурси, тим простіше нарощувати зовнішні. І чим більше людина наростила ресурсів зовнішніх, тим сильнішою вона стала всередині [6].

Висновки. Отже, єдиного підходу до визначення поняття ресурсу у психології не напрацьовано. У рамках нашого дослідження під ресурсами особистості можна розуміти сукупність індивідуальних матеріальних та нематеріальних, інтра- та інтерперсональних цінностей, що потенційно дають змогу особистості задовольнити певні життєві необхідності та в кінцевому підсумку визначають її відношення зі світом та самим собою. Відсутність чіткого визначення поняття ресурсу особистості спричинило виділення їх фактично необмеженої кількості, тому продовженням наряду цього дослідження може бути вироблення підходів до класифікації ресурсів особистості.

Отже, змістовні характеристики ресурсів особистості необхідно розглядати з погляду системного підходу, який відкриває можливості дослідження психологічної реальності в системі взаємодії «особистість – життєве середовище». Системний підхід також передбачає компенсаційність ресурсів, тобто їх збереження, обмін та перерозподіл, а також можливість зберігати, використовувати, набувати, обмінювати і втрачати ресурси в процесі життєдіяльності.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Блозва П.І. Чинники становлення соціального капіталу як психологічного ресурсу особистості. *Психологія і особистість*. 2016. № 2(10). Ч. 2. С. 65–78.
2. Бодров В.А., Маклаков А.Г. Особистісний адаптаційний потенціал. *Психологічні науки*. 2013. № 2. С. 14–23.
3. Вернік О.Л. Ресурси у життєдіяльності особистості: психологічний зміст проблеми. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. IX. Вип. 12. С. 47–57.
4. Даценко О.А. Поліваріативна специфіка психологічних ресурсів особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2021. Вип. 11. С. 11–20.
5. Казібекова В.Ф. Психологічні ресурси особистості: філософсько-психологічний зміст. *Нау-*

ковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2017. Вип. 2. Т. 1. С. 120–127.

6. Кобильченко В. Внутрішні ресурси як джерело позитивного функціонування особистості дитини з порушеним зором. *Особлива дитина: навчання і виховання*. 2017. № 3. С. 22–30.

7. Кондратюк С.М. Активізація ресурсів особистості – запорука збереження психологічного здоров'я. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. № 2. С. 81–85.

8. Кузікова С.Б. Структурно-змістовний аналіз феномену особистісного саморозвитку. *Проблеми сучасної психології*. 2010. Вип. 10. С. 365–377.

9. Микитюк С.О. Витоки наукових основ ресурсного підходу. *Проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 2. С. 83–88.

10. Микитюк С.О. Ресурсний підхід у становленні особистості студента. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2013. Вип. 33(86). С. 283–288.

11. Перегончук Н., Краєвська Т. Психологічні ресурси особистості майбутнього психолога. *Молодий вчений*. 2018. № 2(54). С. 477–480.

12. Савчин М. Здатності особистості: монографія. Київ: Академія, 2016. 288 с.

13. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2016. 160 с.

14. Фромм Е. Мати або бути? / пер. з англ. Г.В. Яновської. Харків: КСД, 2020. 304 с.

15. Чхайдзе А.О. Активізація ресурсів особистості у важких психологічних життєвих ситуаціях. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2018. № 1. С. 150–154.

16. Штепа О.С. Особливості зв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка*. 2013. Вип. 21. С. 782–791.

17. Штепа О.С. Особливості психологічної ресурсності осіб 20–25 років із різним статусом ідентичності. *Наука і освіта*. 2013. № 7. С. 204–208.

18. Штепа О.С. Психологічні ресурси як унікальні якості майбутніх психологів. *Гуманітарний вісник*. 2012. Додаток 1 до вип. 27. Т. V (38). С. 536–542.

19. Штепа О.С. Теоретичний аналіз ресурсного стану особистості. *Вісник Харківського національного університету*. 2014. № 1121. С. 51–56.

20. Hobfoll S.E. The influence of culture, community, and the nest-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory. *Applied Psychology: An International Review*. 2001. № 50. P. 337–421.

21. Lazarus R.S., Launier R. Stressbezogene transaktionen zwischen PERSON UND Umwelt. In R. Nitsch (Hrsg.). *Stress: Theorien, untersuchungen, Massnahmen*. Bern: Huber, 1981. P. 213–259.

22. Maddi S., Khoshaba D. Early Antecedents of Hardiness. *Consulting Psychology Journal*. 1999. Vol. 51. № 2. P. 106–117.

23. Park N., Peterson C. Character Strengths: Research and Practice. *Journal of College & Character*. 2009. № 4 (April). Vol. X. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.2202/1940-1639.1042> (дата звернення: 10.09.2022).