

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ

Прядко Н. О.

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри інформатики і обчислювальної техніки
Національного університету «Чернігівський колегіум»
імені Т. Г. Шевченка
ORCID ID: 0000-0003-0686-6449

Стаття присвячена питанню психологічних ресурсів, що викликає все більше інтересу в сучасній вітчизняній і закордонній психологічній науці. Наголошується на нагальній важливості й суттєвості дослідження цих ресурсів як для теоретичних розробок, так і для практичного застосування. Проаналізовано традиційні підходи до цієї проблеми, які склалися в науковому світі. Подано теоретичний огляд певних сучасних концепцій, присвячених психологічним ресурсам, і розглянуто різні погляди на визначення та психологічне тлумачення ключової категорії. У статті узагальнено психологічний зміст терміна «психологічні ресурси» й характеристики «ресурсності особистості». Проаналізовано наукові підходи до окреслення рівнів і типів психологічних ресурсів особистості. Психологічні ресурси трактуються як своєрідна сукупність здібностей людини, котра сприяє ефективному розв'язанню конфліктів між особистістю й навколишнім середовищем, дає змогу долати негаразди, визначає напрям самореалізації особистості. Виокремлено два підходи до вивчення ресурсів: транзактний, що зосереджується на цілісності людських ресурсів і їх збагаченні, й інтегрований – зосереджений на менеджменті ресурсів і їх раціональному використанні. Наголошено на перспективності системного підходу, який розглядає ресурси як комплексну, рухливу систему, що ієрархічно структурована й має чітко визначену організацію. Проаналізовано концептуальні уявлення про глибинне значення особистісних ресурсів. Огляд наукових праць засвідчує, що науковці не дійшли спільного бачення щодо трактування цього терміна. Щоб ефективно долати складні життєві виклики, важливо розуміти природу ресурсів, тому в дослідженні розглянуто різні теоретичні перспективи їх вивчення, а також висвітлено особливості психологічних ресурсів як дієвих механізмів і можливостей для плідної самореалізації. Окреслено напрями подальших досліджень.

Ключові слова: особистість, ресурс, ресурсність, стрес, особистісний розвиток, діяльність, криза.

Priadko N. O. Theoretical analysis of the problem of psychological personality resources

This piece delves into the increasingly pertinent issue of psychological resources, a topic drawing considerable attention in contemporary psychology both within and beyond our borders. The crucial importance and practical value of researching these resources are highlighted. We will also examine how this subject has traditionally been approached within the scientific community. Finally, the article provides a theoretical summary of present-day understandings of psychological resources, carefully evaluating various definitions and perspectives on the fundamental concepts used. The article summarizes the psychological content of the concept of psychological resources and individual resourcefulness. The approaches of scientists to determining the levels and types of psychological resources of an individual are considered. Psychological resources are considered as a certain system of human abilities that contributes to the successful resolution of contradictions between the individual and the living environment, allows overcoming adverse life circumstances, and determines the vector of orientation of the individual's self-realization. Two directions in the study of resources are distinguished: transactional, which focuses on the totality of human resources and the expansion of their arsenal, and integrated – oriented towards resource management and their effective use. The prospects of a systemic approach are indicated, which considers resources as a complex dynamic system, which is hierarchically organized and has a defined structure. Views on the essential content of personal resources are analyzed. The analysis of scientific literature indicates that scientists do not have a single position on the understanding of this concept. To successfully overcome difficult life situations, it is necessary to understand what is behind the concept of a resource, therefore, the presented material considers

various theoretical approaches to the study, and also reveals the specifics of psychological resources as operational and effective mechanisms and opportunities for productive self-realization. Prospects for further scientific research are outlined.

Key words: *personality, resource, resourcefulness, stress, personal development, activity, crisis.*

Вступ. Підвищений інтерес до дослідження ресурсів особистості в світовій та українській психологічній науці зумовлений чималою кількістю факторів, оскільки ця концепція аналізується не тільки в психологічному, а й у філософському, культурологічному, етичному та суспільному розрізах.

З огляду на те що значна кількість питань стосовно ресурсів особистості ще чекає на свої відповіді від науковців, виникає необхідність у більш комплексному вивченні й аналізі теоретичних поглядів досліджень у цій сфері. Особливо актуальним це стало під час бойових дій на теренах України. Отже, цілком логічним є прагнення людини віднайти як зовнішні, так і внутрішні ресурси своєї особистості задля виживання та самореалізації. Ще один фактор, який зумовлює важливість цього підходу, полягає в можливості дослідження психологічної реальності з нових засад за допомогою ресурсного підходу в психології. Це дає змогу глибше пізнати її природу й розібратися з психологічними механізмами, що лежать в основі.

Загалом термін «ресурси» вживається в різноманітних дослідженнях, що стосуються пізнання психічної дійсності. У психології протягом останніх років здобув значну популярність ресурсний підхід, корені якого сягають гуманістичної психології. У рамках цього напряму важливе місце відводиться вивченню конструктивних аспектів особистості, які допомагають справлятися зі складними життєвими обставинами і стресами, тому дослідження особистісних ресурсів у різних наукових галузях триває.

Методи та методики дослідження. Дослідження психологічних ресурсів має вирішальне значення для виявлення механізмів і закономірностей впливу на особистість. Критичний аналіз психологічної літератури засвідчив розбіжності в розумінні ключових термінів, концепцій і підходів до вивчення ресурсів, а також технологій їх актуалізації. У наукових дослідженнях зустрічаються як широкі, так і вузькі визначення ресурсів,

зумовлені специфікою їх прояву. Існують різні класифікації цього явища. Істотно різняться погляди на проблему ресурсів серед вітчизняних і закордонних психологів. І це явище потребує комплексного міждисциплінарного вивчення. Подальші дослідження залишаються нагальними в багатьох аспектах, зокрема в питанні вивчення структури та психологічних характеристик різноманітних видів ресурсів. Важливо глибше вивчити можливість застосування діагностичних інструментів для їх вимірювання, розібратися в тонкощах процесів витрачання й відновлення ресурсів, а також розробити ефективні технології їх актуалізації.

Отже, метою статті є теоретичне дослідження проблеми психологічних ресурсів особистості.

Результати. Поняття «ресурс» бере початок із французької мови, від слова «ressource», що означає «допоміжний засіб». Це багатогранний термін, який використовується в різних науках. Він охоплює засоби й обставини, що дають змогу досягти бажаного результату через певні перетворення. Крім того, ресурс визначається як стан або можливість, до якої можна звернутися у випадку потреби, як додаткове джерело внутрішньої сили й енергії.

З моменту публікації праць Е. Фромма, де розглядалися стани «людського духу», що протистоять патогенним суспільним впливам (надія, віра та стійкість), почало формуватися розуміння особистісних ресурсів. Значний внесок у цю сферу зробили А. Бандура (вивчення самоефективності), С. Мадді (дослідження життєстійкості) й інші дослідники.

У психології під ресурсами мають на увазі якості людини, що допомагають успішно долати різні виклики життя. Останніми роками значну увагу приділяють дослідженню ментальних ресурсів особистості, яка досягає успіху, зокрема факторів, що сприяють розкриттю ресурсів (І. Ющенко) [6], розглядають вищі здібності як основу ментальних ресурсів (В. Шмаргун) [3], аналізують психологічні

ресурси як певну систему вмінь людини, що сприяє вирішенню конфліктів між особистістю й зовнішнім світом, дає змогу долати труднощі та визначає напрям самореалізації особистості.

Спираючись на власні сили, людина здатна втілити в життя свої задуми. Поняття «ресурс» перегукується (хоча й не є тотожним) із «потенціалом», який у широкому розумінні трактується як приховані можливості. Ресурси особистості – це внутрішні опори, якими володіє людина та які допомагають їй забезпечувати базові потреби: виживання, фізичний комфорт, безпеку, соціальну інтеграцію, саморозвиток. До психологічних ресурсів вдаються в разі нерішучості, втрати енергії, гармонії, життєвої опори, а також для подолання складних життєвих викликів [2].

Аналіз наявних праць із цієї теми виявив щонайменше два основні підходи до вивчення ресурсів: транзактний та інтегрований. Транзактний підхід у дослідженні зосереджується на загальній кількості ресурсів особистості, тоді як інтегрований – орієнтований на керування цими ресурсами та їх ефективне використання. До того ж А. Куп у рамках транзактного підходу розрізняє два додаткові напрями. Один із них присвячений дослідженню властивостей особистості як ресурсів. У другому випадку дослідник зосереджується на порівнянні психологічних характеристик тих, хто вижив в умовах, які були критичними для людського благополуччя [8].

На нашу думку, вельми перспективним виглядає системний підхід. Він розглядає ресурси як комплексну багатокомпонентну систему, що перебуває в постійному русі. Ця система ієрархічно структурована й має чітко окреслену структуру.

Існують різноманітні класифікації ресурсів. Зокрема, американські психологи A.S. Masten і M.G. Reed визначають три основні категорії ресурсів: суспільні (макрорівень) – ефективна система охорони здоров'я, безпека, культурний розвиток; соціальні (мезорівень), що включають сімейні чинники (психологічний клімат у сім'ї, прив'язаність до батьків, емоційне середовище в навчальній групі, взаємини з однолітками), а також індивідуальні (мікрорівень) – сукупність здібностей особис-

тості, що сприяють підтримці балансу адаптаційно-компенсаторних механізмів [10].

У концепції ресурсів стресу, запропонованій S. E. Hobfoll, ресурси розглядаються як ключові елементи, що мають вагоме значення для людини, сприяючи їй пристосуванню до важких життєвих обставин. Ресурсний підхід передбачає аналіз різноманітних ресурсів, ураховуючи як навколишнє середовище, так й індивідуальні характеристики. S. E. Hobfoll включає до категорії ресурсів такі складники:

- матеріальні (прибуток, оселя, транспорт, гардероб) і нематеріальні (забаганки, плани) речі;
- екстернальні (спільна підтримка, родина, друзі, працевлаштування, суспільне становище) та внутрішні (самооцінка, фахові навички, позитивне мислення, самовладання, життєві пріоритети, система переконань тощо) інтраперсональні чинники;
- психічні й фізичні стани;
- вольові, емоційні й енергетичні риси, що потрібні (прямо чи опосередковано) для виживання або збереження здоров'я в критичних обставинах, є інструментами досягнення особисто важливих цілей [7].

Доробки S. E. Hobfoll сприяють глибшому усвідомленню системної природи ресурсів людини. Запропонований ним принцип збереження ресурсів має практичне значення для теоретичних досліджень, адже передбачає, що індивід може здобувати, утримувати, відновлювати, збільшувати й перерозподіляти власні ресурси, ураховуючи при цьому особистісні пріоритети [7].

Принцип «збереження» ресурсів визначає здатність особи отримувати, утримувати, відтворювати, збільшувати й перерозподіляти надбання згідно з власними переконаннями. Через такий маневр ресурсами людина здобуває можливість пристосовуватися до різноманітних змін навколишнього середовища. У концепції S. E. Hobfoll утрата ресурсів є головним механізмом, що активує стресові відповіді. Коли втрачаються певні ресурси, інші ресурси функціонують як стримувальні фактори для інструментального, психологічного та соціального впливу обставин. Утрата внутрішніх і зовнішніх ресурсів призводить до погіршення суб'єктивного благополуччя,

відчувається як стан психологічного стресу, що негативно впливає на фізичне та психічне здоров'я особи [7].

У працях цю концепцію розвинула С. Лукомська, яка відстоює системний підхід до розуміння ресурсів, підкреслюючи значущість результатів, які виникають від того, як людина застосовує власні ресурси. Серед них вона визначає життєстійкість, позитивне зростання після травматичних подій і психологічну стійкість. Окрім того, науковиця наголошує на необхідності визначення психологічної сутності конкретного ресурсу, а також оцінювання ступеня його прояву й ефективності його використання індивідом [2].

Ці дослідження започаткували зміщення акцентів у науковій спільноті: від зосередження на рисах особистості, що підвищують стресостійкість, до вивчення її психологічного потенціалу. Тобто тих складників, які полегшують подолання життєвих труднощів, у тому числі тих, що виникають під впливом стресу, а також сприяють досягненню бажаного способу життя. З. Кіреєва визначає як ресурси особистості все те, на що людина може покластися для забезпечення базових потреб: виживання, фізичного благополуччя, безпеки, причетності, поваги й самореалізації [1].

На нашу думку, сутнісною рисою ресурсу можна вважати його вираження суб'єктного досвіду людини, внутрішній корінь відчуття автентичності її існування. На наше переконання, ресурси, які розкриваються в духовних силах людини під час служіння іншим, варто визначити як особистісно-екзистенційні. Ми припускаємо, що особистісно-екзистенційні ресурси стають актуальними в ситуаціях морального самовизначення, як шанс і метод надання життю сенсу, що зумовлює трансформацію наслідку переживання людиною важких життєвих обставин у її неповторний життєвий досвід. На нашу думку, здатність людини розкривати ці особистісні ресурси для власного самовдосконалення, надання підтримки іншим і вміло їх використовувати буде виявляти психологічну ресурсність особистості.

Дослідження психологічних ресурсів з глибоким підходом представила О. Штепа [5]. Вона трактує психологічну ресурсність як

здатність особистості мобілізувати власні психологічні резерви задля самовдосконалення, прояву себе у взаємодії з іншими й надання підтримки навколишнім. Це, власне, і розкриває глибинний зміст автентичності індивіда. Отже, постала потреба розрізнити схожі терміни за значенням. Авторка розуміє під психологічними ресурсами особистості індивідуальні екзистенційні можливості, що проявляються в бажанні суб'єкта до самоідентифікації [5]. Також варто зосередитися на результатах її авторського тренінгу «Самоаналіз та актуалізація особистісно-екзистенціальних ресурсів». Вони демонструють, яке велике значення має самоаналіз для особистості в процесі взаємодії зі своїми ресурсами. Дослідниця підкреслює психологічну ресурсність як індикатор особистої готовності студентів-психологів до майбутньої професійної практики. Установлено, що оновлення психологічного потенціалу під час самоаналізу формує особисту здатність до самосвідомості, яка є ключем до доступу індивіда до свого внутрішнього досвіду, паралельно впливаючи на визначення особистістю власної траєкторії самореалізації [4].

У процесі використання психологічних ресурсів ключовими є механізми та шляхи їх активізації, а саме:

- 1) стратегічне й тактичне планування;
- 2) значення схвалення й визнання з боку навколишніх;
- 3) чітке розуміння власної особистості, виокремлення сильних сторін;
- 4) усвідомлення власної ролі в подіях і шанс на покращення як особистого існування, так і конкретної обставини;
- 5) розподіл енергії за різними напрямками діяльності;
- 6) відмова від пошуку всеохопних виправдань для провалів;
- 7) розгляд соціальних ресурсів як інструментів для отримання бажаних результатів.

Структурні складники психологічних ресурсів є ключовими показниками для їх дослідження. Вони можуть бути задіяні в розробленні програми психологічної корекції та активізації в тієї особистості, яка зіштовхнулася із життєвими негараздами на тлі останніх подій в Україні.

Висновки. В узагальненні актуальних наукових розвідок психологічні ресурси постають як потужні аспекти особистості, що зміцнюють соціальну пристосованість і психологічну невразливість перед стресовими ситуаціями. Саме психологічні ресурси формують взаємини з навколишнім світом і внутрішнім світом людини. До ресурсів особистості зараховують здобуті знання, набуті вміння, вироблені навички, притаманні здібності, накопичений досвід, а також сформовані моделі конструктивної поведінки. Саме вони дають змогу людині краще пристосовуватися до змін, бути більш стійкою до стресу, успішніше долати складні життєві випробування.

Теоретичне опрацювання питання дало змогу розкрити велику різноманітність установлених щодо нього концептуальних підходів, які існують у психології. З'ясовано, що феноменологія психологічних ресурсів має складну структуру, яка включає різні рівні. Вона постає як цілісна властивість психіки особистості, що гарантує успішність різноманітних проявів життєдіяльності (робота, пристосування, самоствердження).

Перспективи подальшого дослідження психологічних ресурсів особистості зосереджуються на глибшому аналізі поведінкового складника внутрішньоособистісної відповідальності людини в умовах викликів.

Список використаних джерел

1. Кіреєва З. О. Предиктори резильєнтності та оптимізму у осіб різного віку під час проживання пандемії SARS-COV-2. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2022. Вип. 1. С. 5–10.
2. Лукомська С. О. Ресурсний підхід до подолання особистістю кризових ситуацій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2020. № 1. С. 190–195.
3. Шмаргун В. М. Організація ментального досвіду та інтелектуальної компетентності особистості. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2013. Вип. 114. С. 208–212.
4. Штепа О. С. Психологічна ресурсність як контекстуальна властивість ідентичності у філософсько-психологічному дискурсі. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2014. № 1095. Вип. 53. С. 54–59.
5. Штепа О. С. Аналіз та інтерпретація емпіричної багатофакторної моделі психологічної ресурсності особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 28. С. 670–682.
6. Ющенко І. М. Резилієнтність дитини в парадигмі ресурсного підходу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2015. Вип. 128. С. 302–306.
7. Hobfoll S. E. Conservation of resources: a new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44. Iss. 3. P. 513–524.
8. Kun Agota, Peter Gadanez. Workplace happiness, well-being and their relationship with psychological capital: A study of Hungarian Teachers. *Current Psycholog*. 2019. P. 1–15.
9. Maddi S. Creating meaning through making decisions. The human quest for meaning: a handbook of psychological research and clinical applications / ed. by P. T. P. Wong, P. S. Fry. Mahwah, NJ, 1998. P. 315–330.
10. Masten A. S., Reed M.-G. Resilience in development. Snyder, Lopez S.J. (eds.). *Handbook of positive psychology*. Oxford : University Press, 2002. P. 77–88.

References

1. Kireyeva, Z. O. (2022). Predyktory rezyl'yentnosti ta optymizmu u osib riznoho viku pid chas prozhyvannya pandemiyi SARS-SOV-2. [Predictors of resilience and optimism in people of different ages during the SARS-COV-2 pandemic.] *Naukovyy visnyk Khersons'koho derzhavnoho universytetu. Seriya Psykholohichni nauky – Scientific Bulletin of Kherson State University. Psychological Sciences Series*, 1, 5–10 [in Ukrainian].
2. Lukoms'ka, S. O. (2020). Resursnyy pidkhid do podolannya osobystystyu kryzovykh sytuatsiy. [Resource approach to overcoming crisis situations by a person]. *Naukovyy visnyk Khersons'koho derzhavnoho universytetu. Seriya «Psykhologichni nauky» – Scientific Bulletin of Kherson State University. Series «Psychological Sciences»*, 1, 190–195 [in Ukrainian].
3. Shmarhun, V. M. (2013). Orhanizatsiya mental'noho dosvidu ta intelektual'noyi kompetentnosti osobystosti. [Organization of mental experience and intellectual competence of an individual]. *Visnyk Chernihivs'koho*

- natsional'noho pedahohichnoho universytetu. Ser.: Psykholohichni nauky – Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University. Series «Psychological Sciences», 114, 208–212 [in Ukrainian].*
4. Shtepa, O. S. (2014). Psykholohichna resursnist' yak kontekstual'na vlastyvist' identychnosti u filosofs'ko-psykholohichnomu dyskursi. [Psychological resourcefulness as a contextual property of identity in philosophical and psychological discourse]. *Visnyk Kharkivs'koho natsional'noho universytetu imeni V. N. Karazina. Seriya «Psykhologhiya» – Bulletin of the V. N. Karazin Kharkiv National University. Series «Psychology», 1095, 53, 54–59 [in Ukrainian].*
 5. Shtepa, O. S. (2015). Analiz ta interpretatsiya empiychnoyi bahatofaktornoyi modeli psykholohichnoyi resursnosti osobystosti. [Analysis and interpretation of the empirical multifactor model of psychological resourcefulness of the individual]. *Problemy suchasnoyi psykholohiyi – Problems of modern psychology, 28, 670–682 [in Ukrainian].*
 6. Yushchenko, I. M. (2015). Rezyliyentnist' dytyny v paradyhmi resursnoho pidkhodu. [Child resilience in the paradigm of the resource approach]. *Visnyk Chernihivs'koho natsional'noho pedahohichnoho universytetu. Seriya: Psykholohichni nauky – Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University. Series: Psychological Sciences, 128, 302–306 [in Ukrainian].*
 7. Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: a new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist. Vol. 44. Iss. 3. P. 513–524 [in English].*
 8. Kun Agota, & Peter Gadanecz (2019). Workplace happiness, well-being and their relationship with psychological capital: A study of Hungarian Teachers. *Current Psycholog. P. 1–15 [in English].*
 9. Maddi, S. (1998). Creating meaning through making decisions. The human quest for meaning: a handbook of psychological research and clinical applications / ed. by P. T. P. Wong, P. S. Fry. Mahwah, NJ. P. 315–330 [in English].
 10. Masten, A. S., & Reed M.-G. (2002). Resilience in development. Snyder, Lopez S.J. (eds.). *Handbook of positive psychology. Oxford: University Press. P. 77–88 [in English].*