

## Поліваріативна специфіка психологічних ресурсів особистості

Даценко О. А.

**Анотація.** Статтю присвячено проблемі психологічних ресурсів, що активно вивчається в сучасній вітчизняній і зарубіжній психології. Акцентовано на гострій актуальності та значущості її дослідження як для теорії, так і для практики. Представлено теоретичний огляд деяких сучасних концепцій психологічних ресурсів, розглянуто різні дефінітивні позиції щодо психологічної інтерпретації базового поняття. Встановлено, що психологічна сутність психологічних ресурсів виявляється в контексті діяльнісної, адаптаційної, соціально-опосередкованої та інших наукових парадигм. Обґрунтовано роль ресурсів в структурі резистентної поведінки. Зроблено спробу виявлення поліваріативної специфіки феномену, що опосередкована комплексом життєвих потреб. Окреслено перспективи подальших наукових пошуків.

**Ключові слова:** психологічні ресурси, індивідуальні можливості, досвід, потенціал, адаптація, самореалізація, життєтворчість, життєздійснення.

**Постановка проблеми.** Кардинальні зміни, що відбуваються останнім часом в нашому суспільстві, породжують відчуття нестабільності, крайньої невизначеності, руйнацію моральних стереотипів. В умовах соціально-політичної, економічної та культурно-історичної кризи, людина постає перед необхідністю вирішення складних завдань, пошуку індивідуально-психологічних засобів і можливостей, що допомогли б здолати виклики сьогодення. Зазначена ситуація гостро актуалізує проблему психологічних ресурсів, адже саме вони виступають тими інструментами, які забезпечують реалізацію функцій життєтворення, дозволяють вирішувати не лише актуальні, але й глобальні питання власного буття.

**Аналіз досліджень та публікацій з теми.** Проблема психологічних ресурсів займає почесне місце серед актуальних питань психологічної науки. Її як теоретичні, так і практичні аспекти достатньо презентовані в широкому полі психологічної науки. Вітчизняні дослідники значну увагу приділяють виявленню фундаментальних засад феномену, визначенню його структурної

природи та функціональних особливостей (Л. І. Анциферова [1], А. Г. Маклаков [7], Н. В. Робштейн [8] та ін.). Як механізм життєтворчої активності, психологічні ресурси висвітлено в працях Л. Г. Дикої [5], А. М. Фомінової [11] та ін. У структурі особистісного зростання та долаючої поведінки питання ресурсів вивчалося В. О. Бодровим [3], Н. Є. Водопьяновою, Е. С. Старченковою [4], Д. О. Леонтьєвим [6], С. Хобфоллом [16], та ін.; як аспект саморегуляції та регуляції діяльності й поведінки — Б. І. Беспаловим [2], О. О. Сергієнко [10] та ін.

У рамках зарубіжної психології проблема ресурсів розглядалась відповідно до вихідних концептуальних позицій науковців. У гуманістичному психоаналізі Е. Фромма психологічний ресурс включає три базові цінності: надію, раціональну віру та душевну силу, — що реалізують прагнення до вершин існування [13]. Теорія К. Роджерса проблему ресурсів висвітлює відповідно до процесів самоактуалізації, механізму узгодженості реального й ідеального «Я» [9, с. 283]; прийняття себе й інших шляхом набуття людиною конгруентності між зовнішнім і внутрішнім [9, с. 63]. Екзистенційна психологія проблему ресурсів досліджує в контексті розв'язання фундаментальних питань буття: пошуку сенсу людського життя, сформованості уявлення про власне місце у світі, розуміння свого життєвого призначення тощо [12]. Науковці зазначають, що ресурси інтегровані в структуру екзистенційної ідентичності особистості, визначають основу її життєвої філософії та виступають операційно-дієвими механізмами життєтворчості.

Незважаючи на інтерес науковців до означеної проблеми, її широку представленість у сучасній психології, вона не полишає своєї актуальності та потребує більш глибокого аналізу, зокрема у висвітленні поліваріативної природи феномену.

**Мета статті:** теоретичний аналіз і систематизація основних наукових позицій проблеми психологічних ресурсів як механізму життєздійснення; виявлення поліваріативної специфіки феномену.

**Викладення основного матеріалу.** Дефінітивний аналіз поняття «психологічний ресурс» засвідчує його широку семантичну представленість поряд із такими суміжними категоріями, як: «особистісний ресурс», «життєвий досвід», «копінг», «життєтворчий потенціал», «особистісний потенціал», «внутрішні ресурси», «психологічні резерви», «адаптаційні можливості» і т. д. Безумовно, термінологічний ряд цих складно дифінійованих й операціоналізованих понять можна було б продовжити, але головна тенденція в їх визначенні полягає в тому, що вони розуміються як феномени, що інтегровані

у фундаментальні основи особистісного розвитку й охоплюють багатогранну та метарівневу систему психологічних засобів життєвого функціонування людини.

Традиційно, ресурси (*ressource* (фр.) — допоміжний засіб) розуміються як все те, що може бути задіяно людиною для ефективного існування та підтримки якості життя [16]. На відміну від інших видів ресурсів життєзабезпечення, психологічні ресурси відображають цілісну організацію психіки людини; виражають деякий запас індивідуальних можливостей; виступають джерелом внутрішньої сили й енергії, що дозволяє людині успішно функціонувати у власному онтологічному просторі. На думку Н. В. Робштейн, ресурсом є те, звідки людина черпає енергію та завдяки чому досягає мети [8, с. 210]. Ресурси розглядають як сукупність індивідуальних характеристик, інтеріоризованих цінностей і засобів, що забезпечують можливість вирішувати як актуальні, так і перспективні задачі життєдіяльності, задовольняти свої бажання, продуктивно виконувати діяльність, успішно функціонувати в суспільстві. Л. Г. Дика з цього приводу зазначає, що психологічний ресурс визначають як сукупність внутрішніх засобів з потенційно-активними характеристиками, якими людина володіє і які доцільно використовує для забезпечення ефективною діяльністю та підтримки оптимальної життєтворчості [5, с. 145].

Психологічні ресурси — це такі індивідуальні властивості та здібності, що дозволяють людині за рахунок концептуалізації умов, потреб і власних психічних можливостей підтримувати й розвивати власну активність, опосередковувати продуктивну самореалізацію. На думку С. Хобфолла, психологічні ресурси — це складні, індивідуально-психологічні структури, що виконують функцію психічного забезпечення, детермінують більш успішне виконання діяльності та високий рівень особистісного благополуччя [16, с. 340]. Найбільш суттєво їх роль виявляється в невизначених або несприятливих ситуаціях, коли обставини вимагають від людини мобілізації та застосування своїх внутрішніх резервів.

У контексті діяльнісної парадигми, ресурси розглядають як основні механізми цілеспрямованої та конструктивної активності, що спрямовані на кінцевий результат. На думку Б. І. Беспалова, психологічний ресурс — це сукупність цінностей, засобів, запасів і можливостей особистості, що використовують або потенційно можуть бути використані суб'єктом для досягнення мети діяльності; фактор саморегуляції та умова запобігання професійному вигоранню [2, с. 53].

Автор акцентує, що «ресурс визначається фізичними та соціально-психологічними особливостями людини, властивостями її нервової системи, досвідом необхідних знань, умінь та навичок, їх потенційними можливостями бути залученими до виконання діяльності» [2, с. 52].

У психологічній науці ресурси розглядають не лише як операційно-дієвий механізм виконання діяльності, а й інструмент соціалізації та адаптації. У теорії «особистісного адаптаційного потенціалу» А. Г. Маклакова [7] автором зазначено, що здатність до адаптації, як процес і результат саморегульованої системи пристосовуватися до мінливих умов, забезпечується системою психологічних ресурсів. На думку дослідника, психологічні ресурси — це найбільш значущі для регуляції психічної діяльності та самого процесу пристосування характеристики людини, які включають емоційну стійкість, резистентність, толерантність до стресу; самооцінку особистості, механізми саморегуляції, що визначають рівень адекватності сприйняття умов діяльності і своїх можливостей [7, с. 18]. Психологічні ресурси — це системна, інтегральна якість особистості, що впливає на моделювання різноманітних стратегій адаптивної поведінки, дозволяє не лише зберігати психічний гомеостаз, але й передбачає оптимізацію постійної взаємодії з середовищем для встановлення стабільного балансу. Релевантною до адаптаційної теорії є концепція особистісного потенціалу Д. О. Леонтєва, у якій конструкт ресурсів визначається як інтегральна характеристика рівня особистісної зрілості та самореалізації, головним показником і формою прояву якої є самодетермінація [6, с. 56]. Особистісний потенціал складається з тих ресурсів, за допомогою яких можна активізувати прагнення людини до перетворення умов існування та самоздійснення; дозволяє людині бути стійкою та незалежною від впливу ситуативних подразників. У зв'язку з цим особистісний потенціал відображає міру застосування актуальних ресурсів для виходу за межі заданих обставин.

Доволі розповсюдженою тенденцією в сучасній психології є аналіз питання ресурсів в контексті копінг-проблематики. У концепції регуляції стресової поведінки В. О. Бодрова наголошено, що «ресурси є тими фізичними та духовними можливостями людини, мобілізація яких забезпечує виконання діяльності і способи (стратегії) поведінки для запобігання або подолання стресу» [3, с. 115]. Н. Є. Водоп'янова також зазначає про роль ресурсів в структурі долаючої поведінки, які розглядає як «...внутрішні і зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості в стресогенних ситуаціях; емоційні, мотиваційно-вольові, когнітивні і поведінкові засоби, які людина актуалізує для

адаптації до різноманітних екстремальних ситуацій; це інструменти, які застосовуються для конструктивної трансформації несприятливих умов» [4, с. 290]. Схожа позиція спостерігається в ресурсній концепції стресу С. Хобфолла. Основною причиною переживання стресу та відповідних емоцій є відчуття втрати ресурсів або важкості їх відновлення [16, с. 391]. Відповідно здолати стресову ситуацію можна шляхом ренесансу втрачених ресурсів або ініціювання нових. На думку С. Хобфолла, у складних ситуаціях людина звертається до різних ресурсів, наприклад, матеріальних і нематеріальних об'єктів; психічних та фізичних станів; вольових, емоційних, інтелектуальних, енергетичних та інших характеристик, що допомагають відновити рівновагу, опанувати критичну ситуацію [4, с. 304–305]. Серед основних видів ресурсів, що людина використовує для подолання стресу, на думку О. О. Сергієнко, виступають когнітивні (інтелектуально-особистісні), емоційні та вольові властивості суб'єкта як підсистеми контролю поведінки [10].

Психологічні ресурси є складним інтегративним явищем, змістова, динамічна та варіативна сутність яких, опосередкована предметом життєвих потреб, їх експлікованість у різних процесах життєтворчості. Полімодальна специфіка ресурсів актуалізує питання визначення їх видових особливостей за різними критеріями. Так, наприклад, у класифікації А. М. Фомінової ресурси диференціюють відповідно до сфери застосування та поділяють на пізнавальні, емоційно-почуттєві, соціальні, аксіологічні, фізичного буття [11]. У дослідженнях І. П. Шкуратової [14] виділяють такі групи ресурсів, що поєднані за критерієм активного відношення до світу: світогляд і вірування людини, сила духу; інтелект, креативність, інтерес; система знань, умінь і навичок; енергетичний ресурс; властивості особистості, спрямовані на протистояння руйнівним обставинам (життєстійкість, цілеспрямованість, оптимізм, локус контролю і т. д.). За критерієм перспективної спрямованості ресурси можна розподілити на ситуаційно-локальні, що забезпечують успішність діяльності, поведінки, спілкування тут і тепер; глобально-стратегічні, що пов'язані з перспективами саморозвитку та життєздійснення. Л. Г. Дика зауважує, що ресурси — це інтеріоризовані елементи суб'єктивного досвіду, через які людина визначається із відношенням до світу і самого себе [5, с. 146]. У даному контексті ресурси можна розподілити на внутрішньо-орієнтовані та зовнішньоорієнтовані. Ідеться про різні дії та поведінкові моделі, орієнтовані на перебудову свого внутрішнього світу або зовнішніх обставин. Близькою до цієї класифікації є типологія

Л. І. Анциферової, де автором виділяються позасуб'єктні (умови середовища), інтерсуб'єктні (результат соціалізації) та інтрасуб'єктні ресурси (індивідуальні особливості) [1]. На думку Л. В. Кулікова, групу основних психологічних ресурсів утворюють мотиваційні, інтелектуальні, емоційно-вольові, регулятивні та особистісні («Я-концепція», самооцінка, домагання) субструктури людини [11]. У концепції діяльнісного опосередкування ресурсів Р. М. Кумишевой [8] представлена класифікація ресурсів за функціональними ознаками, а саме: інваріантні (індивідуальні смисли та цінності як стабільні системи), орієнтаційні (механізми аналітичного опосередкування ситуації та пізнавальної активності), динамічні (поведінкові моделі, копінг стратегії) та інструментальні (досвід діяльності, життєвий досвід). Розглядаючи ресурси в контексті долання людиною стресових ситуацій, Д. О. Леонтьєв вирізняє психологічні ресурси стійкості, психологічні ресурси саморегуляції, мотиваційні ресурси та інструментальні ресурси [6].

**Висновки.** Теоретичний аналіз проблеми виявив складно структурований, метарівневий і полімодальний характер зазначеного явища. Феноменологічно психологічні ресурси визначають як систему внутрішніх засобів і можливостей; інтегрована якість психіки людини, що забезпечує результативність різних актів життєтворчості (діяльність, адаптація, самореалізація і т. д.). У зв'язку з імплементацією ресурсів у різні сфери індивідуальної та соціальної активності виявляється їх поліваріативна природа. Перспективним напрямом у дослідженні є визначення та аналіз ресурсів продуктивної життєтворчості, розробка практичного інструментарію, використання якого, сприяло б розвитку системи індивідуальних можливостей людини.

## **Список використаної літератури**

1. Анциферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита. *Психологический журнал*, 1994, 15 (1). С. 3–18.
2. Беспалов Б. И. Деятельностная концепция психических и личностных ресурсов субъекта труда. *Личностный ресурс субъекта труда : материалы Международной научно-практической конференции*. Ставрополь — Москва, 2006. С. 51–54.
3. Бодров В. А. Проблема преодоления стресса. *Психологический журнал*, 2006, 27 (2). С. 113–122.

4. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. *Синдром выгорания: диагностика и профилактика* : монография. Санкт-Петербург : Питер, 2009. 336 с.
5. Дикая Л. Г. Отношение человека к неблагоприятным событиям и факторы его формирования. *Психологический журнал*, 1996, 3. С. 137–146.
6. Леонтьев Д. А. Развитие личности в норме и в затрудненных условиях. *Культурно-историческая психология*, 2014, 10 (3). С. 97–106.
7. Маклаков А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях. *Психологический журнал*, 2001, 22 (1). С. 16–24.
8. Робштейн Н. В. *Полный тренинг по развитию уверенности в себе*. Москва : Эксмо, 2009. 224 с.
9. Роджерс К. Р. *Взгляд на психотерапию. Становление человека*. Москва : Прогресс, 1998. 480 с.
10. Сергиенко Е. А. Контроль поведения: индивидуальные ресурсы субъектной регуляции. *Психологические исследования: электрон. науч. журн.*, 2009, 5 (7). URL: <http://psystudy.ru> (дата звернення 15.01.21)
11. Фоминова А. Н. Проблема активизации ресурсов личности человека в трудных возрастно-психологических жизненных ситуациях. *Вестник ННГУ им. Н. И. Лобачевского : Серия Социальные науки*, 2006, 1 (5). С. 87–97. URL: <http://elibrary.ru/item.asp?id=10539960>
12. Франкл В. *Человек в поисках смысла*. Москва : Прогресс, 1990. 372 с.
13. Фромм Э. *Психоанализ и этика*. Москва : Республика, 1993. 415 с.
14. Шкуратова И. П. Личностные ресурсы как фактор совладания с кризисными ситуациями. *Психология кризиса и кризисных состояний. Междисциплинарный ежегодник*, 2007. Вып. 4, С. 17–23.
15. Штена О. С. Особливості взаємозв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць. Кам'янець-Подільськ : Аксіома. 2013. С. 782–791.

16. 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.

## References

1. Ancyferova, L. I. (1994). Lichnost' v trudnyh zhiznennyh uslovijah: pereosmyslivanie, preobrazovanie situacij i psihologicheskaja zashhita. [Personality in difficult living conditions: rethinking, transformation of situations and psychological protection]. *Psihologicheskij zhurnal*, 15 (1). S. 3–18. [in Russian]
2. Bepalov, B. I. (2006). Dejatel'nostnaja koncepcija psihicheskikh i lichnostnyh resursov sub'ekta truda [The activity concept of the mental and personal resources of the subject of labor]. *Lichnostnyj resurs sub'ekta truda. Trudy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii*. Stavropol'-Moskva. S. 51–54. [in Russian]
3. Bodrov, V. A. (2006). Problema preodolenija stressa [The problem of coping with stress]. *Psihologicheskij zhurnal*, 27 (2). S. 113–122. [in Russian]
4. Vodop'janova, N. E. & Starchenkova, E. S. (2009). *Sindrom vygoranija: diagnostika i profilaktika* [Burnout syndrome: diagnosis and prevention]. SPb.: Piter. 336 s. [in Russian]
5. Dikaja, L. G. (1996). Otnoshenie cheloveka k neblagoprijatnym sobytijam i faktory ego formirovanija [A person's attitude to adverse events and factors of its formation]. *Psihologicheskij zhurnal*, 3. S. 137–146. [in Russian]
6. Leont'ev, D. A. (2014). Razvitie lichnosti v norme i v zatrudnennyh uslovijah [Personality development in normal and difficult conditions]. *Kul'turnoistoricheskaja psihologija*, 10 (3). S. 97–106. [in Russian]
7. Maklakov, A. G. (2001). Lichnostnyj adaptacionnyj potencial: ego mobilizacija i prognozirovanie v jekstremal'nyh uslovijah [Personal adaptive potential: its mobilization and forecasting in extreme conditions]. *Psihologicheskij zhurnal*, 22 (1). S. 16–24. [in Russian]
8. Robshtejn, N. V. (2009). *Polnyj trening po razvitiju uverenosti v sebe* [Complete self-confidence training]. Moskva : Eksmo. 224 s. [in Russian]
9. Rodzhers, K. R. (1998). *Vzgljad na psihoterapiju. Stanovlenie cheloveka* [A look at psychotherapy]. Moskva : Progress. 480 s. [in Russian]



10. Sergienko, E. A. (2009). Kontrol' povedenija: individual'nye resursy sub'ektnoj reguljacji [Behavior control: individual resources of subjective regulation]. *Psichologicheskie issledovanija* [jelektron. nauch. zhurn.], 5 (7). URL: <http://psystudy.ru> (accessed 15.01.21). [in Russian]
11. Fominova, A. N. (2006). Problema aktivizacii resursov lichnosti cheloveka v trudnyh vozrastno-psihologicheskikh zhiznennykh situacijah [The problem of activating the resources of a person's personality in difficult age-psychological life situations]. *Vestnik NNGU Serija Social'nye nauki*, 1 (5). S. 87–97. URL: <http://elibrary.ru/item.asp?id=10539960> (accessed 15.01.21). [in Russian]
12. Frankl, V. (1990). *Chelovek v poiskah smysla* [A man in search of meaning]. Moskva : Progress. 372 s. [in Russian]
13. Fromm, Je. (1993). *Psihoanaliz i jetika* [Psychoanalysis and Ethics]. Moskva : Respublika. 415 s. [in Russian]
14. Shkuratova, I. P. (2007). Lichnostnye resursy kak faktor sovladanija s krizisnymi situacijami [Personal resources as a factor in coping with crisis situations]. *Psihologija krizisa i krizisnykh sostojanij* [Mezhdisciplinarnyj ezhegodnik], 4. S. 17–23. [in Russian]
15. Shtepa, O. S. (2013). Osoblyvosti vzayemozv'yazku psykholohichnoyi ta personal'noyi resursnosti osobistosti [Peculiarities of interconnection of psychological and personal resource characteristics]. *Problemy suchasnoyi psykholohiyi : zbirnik naukovih prac'*. Kam'janec'-Podil's'k : Aksioma. S. 782–791. [in Ukrainian]
16. Hobfoll, S. E. (2001). The influence of culture, community, and the nest-self in the stress process : Advancing conservation of resources theory. *Applied Psychology : An International Review*, 50. P. 337–421.

**Даценко О. А.**

**Поливариативная специфика психологических ресурсов личности**

**Аннотация.** Статья посвящена проблеме психологических ресурсов, что активно изучается в современной зарубежной и отечественной психологии. Подчеркивается острая актуальность та значимость ее исследования как для теории так и практики. Представлен теоретический обзор некоторых современных концепций психологических ресурсов, рассмотрены разные дефинитивные позиции относительно интерпретации базового понятия. Выявляется

психологическая сущность ресурсов в контексте деятельностной, адаптационной, социально-опосредованной и других научных парадигм. Подчеркивается роль ресурсов в структуре резистентного поведения. Делается попытка выявления поливариативной специфики феномена, что опосредована комплексом жизненных потребностей. Очерчены перспективы дальнейших исследований.

**Ключевые слова:** психологические ресурсы, индивидуальные возможности, опыт, потенциал, адаптация, самореализация, жизнотворчество, жизнеосуществление.

**Datsenko O. A.**

**The polyvariate specificity of personality psychological resources**

**Abstract.** The article is devoted to the problem of psychological resources, which is actively studied in modern foreign and domestic psychology. The acute relevance of the importance of its research both for theory and practice is emphasized. A theoretical review of some modern concepts of psychological resources is presented, different definitive positions regarding the interpretation of the basic concept are considered. The psychological essence of resources in the context of activity, adaptation, socially mediated and other scientific paradigms is revealed. The role of resources in the structure of resistant behavior is emphasized. An attempt is made to identify the polyvariate specificity of the phenomenon, which is mediated by a complex of vital needs. Prospects for further research are outlined.

**Keywords:** psychological resources, individual capabilities, experience, potential, adaptation, self-realization, life creation, life fulfillment.

---

**Даценко Оксана Анатоліївна,**  
викладач кафедри загальної та вікової психології  
Криворізький державний педагогічний університет  
Кривий Ріг, Україна  
bezaaddressi@gmail.com