

## ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ ЯК ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

**Макаров О. В.** здобувач PhD,  
Уманський державний педагогічний  
університет імені Павла Тичини  
<https://orcid.org/0009-0001-9578-341X>  
**Стрілець В. В.** викладач кафедри  
внутрішніх комунікацій  
інституту стратегічних комунікацій  
Національного університету оборони України  
<https://orcid.org/0009-0006-9409-3341>

*Як показує огляд літератури, у психології описано широке коло перемінних, які можна віднести до особистісних ресурсів. Однак навіть поверхневий аналіз наявних досліджень особистісних ресурсів дозволяє виявити низку теоретичних труднощів і суперечностей, що призводять до неоднорідності поняття особистісних ресурсів у сучасній психології. Різні підходи постулюють різні об'єкти «докладання» особистісних ресурсів як ключові (суб'єктивне благополуччя, подолання стресу, ефективність діяльності, особливості її саморегуляції тощо); при цьому очевидно, що як сам список ресурсів, так і те, які з них розглядаються як основні, залежить від того, які залежні перемінні поставлено «на чільне місце». До теперішнього моменту зіставлення особистісних ресурсів відбувається, як правило, за двома напрямками. По-перше, це виокремлення умовно найбільш «важливого» конструкту. По-друге, існує тенденція до інтегрального розуміння особистісних ресурсів і важливим емпіричним завданням є обґрунтування такої інтеграції.*

**Ключові слова:** особистісні ресурси; суб'єктивне благополуччя; подолання стресу; ефективність діяльності; саморегуляція.

**Вступ.** Останнім часом дослідники активно вивчають психологічні механізми впливу індивідуально-психологічних особливостей на процеси виходу людини із складних життєвих ситуацій, а також на регуляцію її повсякденної діяльності. При цьому різні автори дедалі частіше використовують такі дефініції, як «ресурси» і «потенціал», «особистісні стилі», маючи на увазі, зокрема, ту особливу роль, яку відіграють особистісні чинники в організації діяльності людини та підтримці її психологічного благополуччя.

**Теоретичне підґрунтя.** Сама дефініція «ресурси особистості» доволі нещодавно з'явилась у психологічній науці, запозичена вона була з теорії управління та економічної науки, а останні 20 років починає зовйовувати у психології дедалі більш важливе місце. Проблема ресурсів розглядалась у наукових розвідках як українських, (І.Ващенко, Г.Дубчак, Б.Іваненко, В.Казібекова, Н.Каргіна, О.Корнієнко, С.Кузікова, Г.Павленко, О.Сашуріна, Т.Щербак та ін.), так і зарубіжних (П.Балтес, Е.Дінер, Р.Лазарус,

С.Фолкман, С.Мадді, С.Гобфол, Р.Баумейстер та ін.) психологів.

Дефініція «ресурси» вважається міждисциплінарною. Існуючі концепції ресурсів піддіють аналізу широкий спектр усіляких ресурсів, при цьому виокремлюються зовнішні, внутрішні, матеріальні, економічні, фінансові, трудові, адаптаційні, природні, психологічні, когнітивні, віртуальні, інформаційні, соціальні, фізіологічні, а також особистісні. У широкому розумінні ресурсами (ressource (фр.) - допоміжний засіб) можна вважати те, що може задіяти людина з метою забезпечення якості життя та ефективного існування. Таким чином, ресурсами можна вважати матеріальні об'єкти, майно, можливості, запаси, соціальні зв'язки, грошові кошти, а також здібності, які належать окремому індивіду, групі чи певній спільноті. За таких умов ресурси розглядаються не в об'єктно-суб'єктній площині, а в якості процесів, що актуалізують внутрішні і зовнішні умови, які можуть сприяти залученню нових компонентів до суб'єктної активності,

інсталюванню зв'язків між попередніми і новими компонентами і які ініціюють виникнення нових станів і структур. Виокремлюють інтерсуб'єктні ресурси, під якими розуміють процеси взаємодії людей, позасуб'єктні ресурси, під якими розуміють умови середовища, а також інрасуб'єктні ресурси, під якими розуміють індивідуально-психологічні особливості суб'єкта.

Переважає більшість дослідників наголошують на системній організації і динамічній взаємодії ресурсів. З одного боку, системна організація, усілякі ресурси не функціонують ізольовано один від одного, вони є системою, яка є загальним ресурсним запасом, що може постійно поповнюватись, акумулюватись чи виснажуватись. З іншого боку, існує динамічна взаємодія, коли людина демонструє здатність набувати, використовувати, обмінювати, втрачати, зберігати ресурси протягом своєї життєдіяльності. На кшталт кругообігу природних ресурсів, С.Гобфолл (Hobfoll S.E., 2011) запропонував таку метафору - «ресурсоворот». У межах його концепції однією із складових ресурсної системи є особистісні ресурси.

**Мета статті** – теоретичний аналіз проблеми особистісних ресурсів у психологічній науковій думці.

**Методи дослідження** – контент-аналіз, порівняння, систематизація, класифікація.

**Результати та обговорення.** У широкому розумінні особистісні ресурси - це індивідуально-психологічні особливості, які пов'язують з успішним виконанням різних видів діяльності та які допомагають досягти вищого рівня психологічного благополуччя. Різні автори під ними розуміють риси, установки, атрибутивні схеми, цінності, стратегії поведінки та стратегії подолання негативних наслідків стресс-чинників та ін. При цьому під особистісними ресурсами пропонується розглядати такі конструкти, як базисні переконання, надія, чесноти та сили характеру, суб'єктивна вігальність, оптимізм, життєстійкість, толерантність до невизначеності, локус контролю, резильєнтність, почуття зв'язності, майстерність, самоефективність і багато ін.

У підходах А.Бандури, С.Гобфола, Ф.Лютанса, С.Мадді особистісні ресурси

розглядають як флексибільні особистісні властивості (state-like), яким притаманна прижиттєва генеза і які можуть бути розвинутими чи відкорегованими. Цим такі підходи відрізняються від теорії рис, у якій наголошується на стійкому (trait-like) характері індивідуально-психологічних особливостей, що становлять ядро особистості x78і. Підтвердженням цьому є роботи експериментального характеру із формування відповідних особистісних особливостей - психологічного капіталу, життєстійкості, навченого оптимізму та інших ресурсних параметрів.

При тому, що дефініція «особистісні ресурси» стала вельми популярною та знайшла активне застосування у дослідженнях психологічного напрямку, підходи до їхнього визначення, розуміння їхніх функцій і структури, класифікації є неоднорідними. Можна зустріти як дослідників, які обґрунтовують принципову нетотожність цих характеристик, так і таких, які закликають до застосування моделі «єдиного чинника». Через це на сьогодні актуалізується проблема теоретично систематизувати наявні особистісні ресурси і зіставити результати виконаних емпіричних досліджень з проблеми особистісних ресурсів у різноманітних ситуаціях життєдіяльності.

Із результатів емпіричних досліджень стає очевидним, що різним видам діяльності відповідає різний набір якостей особистості. Саме ці якості обумовлюють успішність і освоєння, і виконання певних видів діяльності, саме вони виконують роль регуляторів рівня психофізіологічної активації і психічної напруженості. Питома вага різноманітних ресурсів особистості щодо успішного подолання стресу і підтримки психологічного благополуччя також є різною з огляду на ситуаційні і середовищні чинники, особливості вибірки. Між тим аналіз наукових джерел із зазначеної проблеми дозволяє виокремити ключові особистісні властивості, які є детермінантами успішного подолання стресів, якості життя, психологічного благополуччя та ефективної самої діяльності.

Проаналізуємо найбільш розповсюджені у науковій психології особистісні якості

(ресурси), визначальний вплив яких на психологічне благополуччя доведено у численних дослідженнях.

*Життєстійкість.* С.Мадді (Maddi S., 2004) та С.Кобейса (Kobasa S.C., 1979) у контексті подолання важких життєвих ситуацій і стресів розроблено конструкт життєстійкості, який позиціонується як загальна життєва диспозиція, змістом якої є система переконань про світ і стосунки з ним, про себе. Зазначений теоретичний конструкт було валідизовано на великій вибірці обстежуваних, рівень життєстійкості яких давав можливість прогнозувати ступінь стресу, погіршення фізичного здоров'я і психосоматичні захворювання у ситуації загрози потенційного звільнення. Життєстійкість складається із трьох базових переконань, за допомогою яких відображається залученість особистості в процес життя (залученість). Ці залученості є притаманним наявністю зв'язків зі світом, низький рівень відчуження, прийняття «викликів» життя (прийняття ризику), внутрішній локус контролю (контроль), що дозволяє людині давати позитивну оцінку тій ситуації, з якими вона стикається (це може бути, приміром, знаходження вигоди у важких життєвих ситуаціях, а також можливостей, щоб упоратись із труднощами). Численними дослідженнями було доведено, що життєстійкість є детермінантою зниження вірогідності розвитку як психічних, так і соматичних симптомів у ситуації стресу, підтримання суб'єктивного добробуту та якості життя в умовах, коли можливості здоров'я є обмеженими, продуктивності та успішності фахівців. Її можна вважати центральним особистісним конструктом. Саму життєстійкість можна зміцнювати і розвивати в процесі спеціально розроблених тренінгів (Maddi S.R., 1987; Кузікова С.Б., Щербак Т.І., 2023).

*Резильєнтність (resilience).* Її нерідко розглядають як конструкт, синонімічний життєстійкості. Між тим при певній схожості визначення цих обох конструктів, існує принципова відмінність між ними. Це здатність до психічної регенерації, відновлення після стресових ситуацій, і наступного посттравматичного зростання. Її більшою мірою пов'язують зі здатністю

підвищити рівень функціонування, із посттравматичним зростанням. Резильєнтність на відміну від життєстійкості слід розглядати не як особистісну диспозицію (рису), а стан, якому притаманна здатність до розумного розподілу і застосування власних ресурсів у складних ситуаціях, цей стан має сприяти підтримці психологічного благополуччя. У свою чергу життєстійкість, якщо розглядати контекст успішного подолання стресів, може розглядатись тим ресурсом, що сприяє зберіганню наявного рівня функціонування. По-друге, у контексті особливостей розвитку поняття життєстійкості позначає конкретну групу переконань, що сприяють подоланню стресу (вони складають необхідний, але, можливо, не достатній перелік). А поняття резильєнтності застосовують для позначення будь-яких особливостей, що сприяють подоланню стресу тобто воно має менш чітку структуру, цей конструкт є більш широким.

А.Антоновскі (Antonovsky A., 1984) запропонував термін «почуття зв'язності» (sense of coherence). Ним пояснюють здатність людини когнітивно, узгоджено та емоційно сприймати події, що відбуваються, як такі, що контролюються нею. До складу цього конструкту входять такі складові, як керованість, збагненість та осмисленість. На думку А.Антоновскі ця умова є засадничою в аспекті мобілізації ресурсів, щоб подолати наявні труднощі і зберегти фізичне здоров'я. Керованість характеризує ступінь сприйняття людиною тих ресурсів, якими вона володіє, як таких, що є достатніми, щоб сформулювати адекватну відповідь на ті вимоги, які навколишнє середовище висуває перед нею. Під збагненістю розуміється ступінь сприйняття інформації, яка надходить до людини, як ясної, впорядкованої, структурованої або, навпаки, непередбачуваної, заотичної, тривожної, через що стресова подія сприймається не як випадкова, а як ланка у ланцюжку життєвих подій. Осмисленість – ця складова визначається тим, який смисл надається складності події; це осмислене ставлення до розвитку цієї події.

Дослідження засвідчують, що високо розвинене відчуття зв'язності є

детермінантою як психічного благополуччя, так і фізичного здоров'я (у довгостроковій і короткостроковій перспективах), зокрема і на робочому місці. Як зазначає А. Антоновскі (Antonovsky A., 1985), існують три можливих напрямки впливу на здоров'я почуття зв'язності. По-перше, наслідком впливу почуття зв'язності можуть бути фізіологічні змін в організмі - нормалізації роботи імунної та ендокринної систем (тобто його вплив є зворотнім на протидію фізіологічним наслідкам стресового впливу). По-друге, люди, які мають високе почуття зв'язності, є схильними до уникнення ризикованої поведінки і практикують поведінку, спрямовану на зміцнення і підтримання власного здоров'я. По-третє, почуття зв'язності чинить вплив на когнітивну оцінку актуальних подій: вони сприймаються як більш керовані і тому менш загрозливі. Зафіксовано негативний кореляційний зв'язок почуття зв'язності із депресивністю, тривожністю, стресом, нейротизмом і професійним вигоранням. Позитивну кореляцію зафіксовано - із показниками соматичного і психічного здоров'я.

*Оптимізм.* Під ним традиційно прийнято розуміти позитивну рису особистості, яка пов'язується із радістю, успіхом, задоволеністю і благополуччям. На цей час у психології знайшли найбільше поширення дві концепції, у них оптимізм має різні функції і значення. Концепція диспозиційного оптимізму (Carver C.S., Scheier M.F., 2002), у ній оптимізм розглядається як позитивна настанова щодо майбутнього. Вона сприяє ефективній діяльності суб'єкта та його активності і вважається за результатами досліджень як один із важливих чинників та умов подолання стресів, які спричинені хронічними хворобами. Між тим, у випадку, коли оптимізм є занадто високим, позитивне переосмислення майбутнього може також мати і негативні наслідки: можуть не справдитись певні ілюзорні очікування, при цьому її носій може себе наражати ризик, який може бути невиправданим.

M. Seligman (Seligman M., 2002) пропонує альтернативний підхід до розуміння природи оптимізму, він розглядає

його саме як атрибутивний стиль. Такий стиль передбачає пояснення подій позитивного характеру через посилення на причини, стійкі у часі за характером, вони можуть стосуватись усіх сфер життя і бути пов'язаними із самим суб'єктом. У свою чергу негативні події, навпаки, можуть бути пов'язаними із зовнішніми, тимчасовими та частковими причинами. Його дослідження, як і деяких інших дослідників переконують у тому, що успішність у різноманітних видах діяльності частіше за все може бути пов'язана з атрибутивним стилем, що має оптимістичний модус і який позиціонується як ресурс підтримки мотивації. А в окремих видах діяльності (до яких, наприклад, можна віднести юриспруденцію) найбільш продуктивним може бути атрибутивний стиль з песимістичним модусом.

До важливих ресурсів слід також віднести і самооцінку. Вона є характеристикою самоствавлення, це ставлення людини до самої себе (негативне чи позитивне). На відміну від розуміння самооцінки в українській психології, зарубіжні дослідники застосовують більш вужчий конструкт «self-esteem», це особливий тип самоствавлення, що характеризується відчуттям потреби іншим людям і цінності власної особистості (Coopersmith S., 1968). В україномовному дискурсі цьому поняттю скоріше за все відповідає термін «самоцінність», більш ширшим поняттям є self-evaluation (оцінка себе). Між тим не усі вчені є солідарними щодо загального позитивного забарвлення цього теоретичного конструкту. Деякими з них виявлено прямий зв'язок нарцисизму і високої самоцінності, саме останнє вважається предиктором розвитку нарцисизму. Загалом, ці дані узгоджуються із результатами дослідження в українській патопсихології пограничних особистісних розладів і самосвідомості. Таким чином, як і у випадку оптимізму, ресурсна роль самооцінки детермінується рівнем її розвиненості.

*Самоефективність.* Цей теоретичний конструкт, розроблений (Bandura A., 1977) і переважно асоціюється із когнітивною оцінкою спроможності себе ефективно здійснювати діяльність та долати складні

ситуації. Саме цим він відрізняється від життєстійкості, яка представляє собою особистісну диспозицію, резильєнтності, під якою розуміється стан, а також оптимізму у вигляді установки. За даними досліджень, упевненість у власній ефективності обумовлює не лише успішність діяльності, а й фізичне здоров'я та психологічне благополуччя. Окремими авторами одержано емпіричні дані на користь того, що самоефективність є скоріше за все вторинною перемінною як похідна оптимізму. Приміром, дослідження симптоматики посттравматичних стресових розладів у постраждалих внаслідок землетрусу підтвердило захисну буферну функцію як самоефективності, так і оптимізму у випадку, якщо такі симптоми, як депресія і тривога, не усвідомлюються (Sumer N., Karanci A.N., Verument S.K., Gunes H., 2005). Між тим модераційний регресійний аналіз підтвердив, що лише оптимізм був чинником та умовою відсутності також і таких неусвідомлюваних посттравматичних симптомів, як нічні кошмари. Саме тому, визначальний характер самоефективності є більш значущою у ситуаціях гострого стресу, тоді як у ситуації хронічних стресів основними детермінантами є самооцінка та оптимізм. С.Хобфолл (Hobfoll S.E., 2002) також вважає, що самоефективність, яку можна розглядати як віру у власну спроможність ефективно виконувати діяльність, розв'язувати проблеми і долати стреси, є наслідком оптимізму і високої самооцінки. Він поділив ресурси за критерієм ролі, яка їм відводиться в процесі самодетермінації та саморегуляції, і відніс самоефективність до ресурсів стійкості, а життєдіяльність та оптимізм розглядав як ресурси саморегуляції, тим самим підкреслюючи різну природу цих теоретичних конструктів.

*Толерантність до невизначеності* – позитивне або нейтральне ставлення людини до ситуацій невизначеності (складних, незнайомих, неоднозначних, мінливих). На перших порах толерантність до невизначеності досліджували як характеристику особистості, що пов'язана із передчасним виходом із розв'язання завдання, опором до зміни нестійких

стимулів, «біло-чорним» поглядом на світ. У сучасних операціоналізаціях толерантність до невизначеності розглядається вже як стійка диспозиція особистості. Дослідники встановили зв'язки толерантності до невизначеності із задоволеністю роботою і психологічним благополуччям. Суб'єкти із низьким рівнем толерантності до невизначеності піддаються стресовому впливу більше, вони схильні уникати ризику і є більш чутливими до негативного зворотного зв'язку від своїх колег (Funham A., Ribchester T., 1995).

*Самоконтроль.* Здатність до контролю власної поведінки вважають такою характеристикою особистості, що обумовлює благополуччя та успішність діяльності, у т. ч. і у довгостроковій перспективі. Під час експерименту було доведено, що діти з вищим рівнем самоконтролю і які характеризуються здатністю відкладати задоволення заради відтермінованої винагороди, є більш благополучними у майбутньому, вони досягають успіхів у кар'єрі і володіють вищими статками. Деякі дослідники вважають, що контроль відіграє в процесі саморегуляції ключову роль.

За аналогією із виокремленням спільного генерального чинника інтелекту G у деяких ресурсних концепціях припускається існування інтегральної системної характеристики особистості, яка відповідає за контроль та організацію «ресурсовороту» (інвестиції, розподіл, набуття, втрата) (Hobfoll S., 2011), як такий чинник вищого порядку, роль якого полягає в опосередковуванні регулятивних процесів, який стає потенціалом самодетермінації та саморегуляції. У деяких наукових працях ведеться мова про наявність особистісного «стрижня», «ядра», «мотора», завдяки яким люди демонструють у важких життєвих ситуаціях стійкість, вони детермінують суб'єктивний добробут, задоволеності життям та якості життя людини. Дослідники не залишають спроб створити діагностичні інструменти, які б допомогли вимірювати системну організацію особистісних ресурсів і виявити інтегральний показник.

Проаналізуємо найвідоміших концепції «єдиного чинника», який детермінує

особистісні ресурси психологічного благополуччя.

*Базове самооцінювання.* Концепцію базового самооцінювання «Core self-evaluation» можна вважати однією із перших спроб виокремлення інтегрального показника, вона розглядається як фундаментальна оцінка власних здібностей, власної особистості, власної цінності. Така базова самооцінка складається із чотирьох базових особистісних характеристик: самооцінка, локус контролю, самоефективність емоційна стабільність. Самооцінку розглядають ключовою складовою, оскільки саме сприйняття себе як потрібного іншим, цінного, є ключовим чинником для наявності високої базової самооцінки (core self-evaluation). Цей конструкт розроблено в організаційній психології задля діагностики персоналу. Дослідження засвідчили, що висока базова самооцінка має предиктивну значущість для адаптації до організаційних змін, запобігання вигорянню на роботі, задоволеності роботою та продуктивності, а також загальної задоволеності життям. Більше того, встановлено пролонгований ефект високої базової самооцінки на благополуччя. У лонгітудному дослідженні залежності розміру доходів від базової самооцінки (Judge T.A., Hurst C, 2007.) доведено, що ті підлітки, які мали високу базову самооцінку, домоглися більших успіхів у професійній діяльності та мають вищий дохід.

*Здатність до саморегуляції.* Під час клінічних досліджень стресостійкості, спричиненої важкими хронічними захворюваннями, К.Шродер (Schroder K.E.E., 1997) розробив конструкт Self-regulation competence, який складається із трьох чинників: воля, віра у себе, емоційна стабільність. Подальші дослідження підтвердили, що наявність високих показників цих ресурсів детермінують збереження психологічного благополуччя навіть у складних життєвих обставинах, спричинених нездоров'ям, а також успішне подолання стресу, спричиненого проблемами зі здоров'ям. Було виявлено непрямі і прямі пролонговані ефекти особистісних ресурсів. Зокрема, було встановлено, що не лише власні особистісні ресурси людини є

чинникам и та умовами підтримання якості життя у разі хронічної хвороби, успішного одужання, а також і особистісні ресурси партнера (дружини/ чоловіка) можуть відігравати суттєву роль у подоланні труднощів, особливо у довгостроковій перспективі, під час якої їхня значущість стає ще більшою, ніж власні ресурси хворої людини. Також важливою є комбінація особистісних ресурсів партнерів, яку слід визнати унікальною, така комбінація надає їм можливість до створення спільних саморегуляційних патернів.

*Психологічний капітал.* Концепція психологічного капіталу (Luthans F., Youssef S.M., Avolio B.J., 2006) (PsyCap) базується на виокремленні єдиного чинника. Він складається із чотирьох особистісних властивостей: резильєнтність, оптимізм, самоефективність (self-efficacy), як віра у власну здатність до ефективної діяльності та ефективного подолання стресову на роботі, та надія (hope). Ця теорія широко застосовується на практиці в організаційному контексті, де психологічний капітал розглядається як чинник та умова продуктивності та ефективності діяльності співробітника, психологічного благополуччя на його робочому місці, задоволеності ним своєю трудовою діяльністю, низької плинності кадрів. Високий показник психологічного капіталу є також імперативною умовою успішного лідерства. Під час емпіричних досліджень доведено можливість розвитку позитивних характеристик особистості, які позиціонуються як компоненти психологічного капіталу. Крім того, розроблено методи впливу з метою підвищення рівня резильєнтності, оптимізму, самоефективності.

*Особистісний потенціал.* На відміну від психологічного капіталу, який, на думку його прибічників, хоча і можна збільшити шляхом розвитку позитивних особистісних рис, що входять до його складу, але який відображає лише поточний психологічний стан, особистісний потенціал розглядається як особистісний базис саморегуляції, який не зводиться лише до наявних особистісних ресурсів і потенційно може робити впливати на різні види діяльності. Він вважається

інтегральною системною характеристикою індивідуально-психологічних особливостей особистості, що є в основі її здатності зберігати ефективність діяльності і стабільність смислових орієнтацій на тлі мінливих зовнішніх умов і тисків, виходити зі стійких внутрішніх критеріїв у власній життєдіяльності. Це інтегральна характеристика зрілості особистості, маркерами якої є самодетермінація та ефективна саморегуляція у різних умовах та на різних етапах діяльності.

Деякі автори застосовують цей термін, щоб позначити характеристики, що складають основу можливості успішної адаптації до широкого репертуару чинників зовнішнього середовища. Між тим його розуміння лише як адаптаційного механізму суттєво звужує бачення проблеми. Зазначене поняття змістовно розкриває ідею особистості, що змінюється, у мінливому світі, і тому воно виходить за межі адаптації і приходить на зміну поняттю адаптації, маючи на увазі складні механізми подолання мінливої дійсності - не лише пристосування до заданих умов, а й готовність до їхньої зміни, і здатність до самостійного створення необхідних умов. Тобто особистісний потенціал може визначати, наскільки якість життя та психологічне благополуччя особистості залежать не від сприятливого збігу обставин, а від неї самої. Маються на увазі не стільки базові риси особистості чи настанови, а особливості системної особистісної організації у цілому, її прижиттєво сформована архітектоніка, що базується на складній схемі опосередкування і саморегуляції.

Високий показник особистісного потенціалу свідчить на користь особистісної здатності формувати гнучкі патерни саморегуляційних процесів для досягнення цілей, які є ефективними. Особистісний потенціал проявляє себе по-різному у ситуаціях: тиску та загрози із боку довкілля, коли на перший план виходять завдання подолати труднощі і зберегти ресурси; невизначеності, коли первинним завданням є самовизначення; досягнення вже визначених цілей.

Концепція особистісного потенціалу розглядає особистісні ресурси як відносно

стабільні особистісні якості (поведінкові та когнітивні, риси, атрибутивні схеми), завдяки яким стає можливим розв'язання завдань, що є актуальними для особистості, у т. ч. і у складних умовах діяльності. Вченими виокремлено декілька види таких ресурсів: психологічні ресурси саморегуляції, психологічні ресурси стійкості, інструментальні та мотиваційні ресурси, кожен з яких по-різному функціонує залежно від конкретного етапу саморегуляції. Дослідження, проведені на різних вибірках (підприємці, студенти, ті, хто постраждав від економічної нестабільності, люди з обмеженими можливостями здоров'я та ін.) засвідчили, що базові особистісні властивості є пов'язаними між собою, вони є складовими єдиного чинника, високий показник цього чинника є детермінантою якості життя та психологічного благополуччя особистості. До іншої особливості концепції особистісного потенціалу можна віднести підхід до виокремлення його складових: структура особистісного потенціалу не є попередньо заданною самою теоретичною концепцією, її підґрунтям є серія емпіричних досліджень, саме вони і демонструють важливість та унікальний внесок тих чи інших складових в процеси самодетермінації та саморегуляції у різноманітних ситуаціях. При цьому слід підкреслити динамічну складову особистісного потенціалу: елементи, що входять до складу особистісного потенціалу, формуються і модифікуються під впливом контекстів діяльності і тих життєвих завдань, у виконання яких включається індивід. Таким чином, особистісний потенціал задає потенціал можливостей реагування, які у конкретній ситуації можуть актуалізуватися.

Концепція особистісного потенціалу має системно-динамічний характер, який пояснює вплив ситуації діяльності на внесок різних особистісних характеристик у його структуру, показники психологічного благополуччя та успішності. Між тим низка характеристик особистості розглядається у контексті їхнього потенційного внеску у структуру потенціалу особистості (як особистісні ресурси): часова перспектива, життєстійкість, особистісний динамізм, толерантність до невизначеності, оптимізм, вітальність, самоефективність,

рефлексійність, особистісні чесноти та сили характеру, особистісна автономія і багато інших, відбулась розробка методів їхньої діагностики, досліджено їхній предиктивний потенціал з врахуванням різних етапів саморегуляції діяльності.

**Висновки.** Як свідчить огляд літератури, у психології описано широке коло перемінних, які можна віднести до особистісних ресурсів. Однак навіть поверхневий аналіз наявних досліджень особистісних ресурсів дозволяє виявити низку теоретичних труднощів і суперечностей, що призводять до неоднорідності поняття особистісних ресурсів у сучасній психології. Різні підходи постулюють різні об'єкти «докладання» особистісних ресурсів як ключові (суб'єктивне благополуччя, подолання стресу, ефективність діяльності, особливості її саморегуляції тощо); при цьому очевидно, що як сам список ресурсів, так і те, які з них розглядаються як основні, залежить від того, які залежні перемінні поставлено «на чільне місце». «Список» особистісних ресурсів залежить від того, який ступінь їхньої стабільності/мінливості автори вважають припустимим: від цього залежить, наприклад, чи можуть вважатися «ресурсами» такі різні перемінні, як характеристики поточного емоційного стану або коефіцієнт інтелекту. Хоча до теперішнього моменту можливість розвитку особистісних ресурсів (зокрема внаслідок експериментальних впливів) вважається ключовою їхньою характеристикою, переважна більшість ресурсних перемінних розглядаються при цьому як відносно стабільні диспозиції. Питання про співвідношення стабільності та мінливості ресурсів у межах різних їхніх визначень залишаються при цьому відкритими. Виокремлення конструктів різних рівнів забезпечує можливість їхньої систематизації, але самої проблеми не знімає: такої класифікації стає недостатньо, якщо постулюють одночасну стабільність і змінюваність конструктів (оптимізм, життєстійкість тощо) або їхню спадкоємність (наприклад, загальна самоефективність, самоефективність у конкретній ситуації, самоефективність на різних етапах діяльності). У цих випадках потрібне чітке

виокремлення того, за яких умов конструкт характеризується мінливістю, а за яких - стабільністю (або за якими законами відбувається «конкретизація» загального ресурсу в рамках тих чи інших специфічних ситуацій).

До теперішнього моменту зіставлення особистісних ресурсів відбувається, як правило, за двома напрямками. По-перше, це виокремлення умовно найбільш «важливого» конструкту.

Наприклад, найуніверсальнішими і найзначущішими предикторами упорання зі стресами та психологічного благополуччя визнано оптимізм і життєстійкість, які можна розглядати як диспозиційні особистісні конструкти, а самоефективність у деяких випадках пропонують вважати похідною від них перемінною. Умовність у цьому випадку спричинена як згадуваним широким списком залежних перемінних, так і неоднозначністю у розумінні самої «важливості», що переважно операціоналізується у дослідженнях як передбачувальна здатність. Тим часом передбачувальна здатність може характеризувати перемінну, яка є лише індикатором процесу, але помилково розглядається як механізм або пояснювальний конструкт. По-друге, існує тенденція до інтегрального розуміння особистісних ресурсів і важливим емпіричним завданням є обґрунтування такої інтеграції. Як показує аналіз літератури, активно розробляються емпіричні моделі єдиного чинника, що є спробою заповнити брак теоретичного аналізу та обґрунтування системного характеру особистісних ресурсів. Необхідно також зазначити розбіжність між теоретичним та емпіричним рівнями її розв'язання на сьогодні: обґрунтування системної будови неможливе ані за результатами факторного аналізу, ані через аналіз узгодженості конструктів, оскільки самі по собі ці дані вказують не на наявність системи, а на відмінності або схожості у змісті вимірюваних конструктів та у методах їхнього вимірювання. Першим кроком на цьому шляху має стати теоретичний опис системних взаємодій між різними ресурсами.

Важливим рухом у цьому напрямку є концепція особистісного потенціалу, що пропонує системно-діяльнісний підхід до вивчення ресурсів особистості. У межах цієї



концепції ресурсний характер властивостей особистості розглядають не як їхню стійку та універсальну властивість, а як такий, що виникає у конкретній ситуації певної діяльності завдяки здатності особистості гнучко та ефективно задіяти і використовувати наявні ресурси для досягнення цілей. Це дозволяє зняти низку суперечностей, пов'язаних, наприклад, із таким конструктом, як оптимізм, що може бути як корисним, так і шкідливим з погляду успішності діяльності, залежно від її поточних умов. На відміну від інших інтегральних концепцій особистісних ресурсів, у концепції особистісного потенціалу оптимізм не є ресурсом «за замовчуванням» (в усіх ситуаціях), але стає ним, коли його залучає особистість за тих умов, де він необхідний. У цьому сенсі він є складовою «потенціалу», з якого особистість може черпати ресурси для досягнення цілей. Ключову роль у цьому процесі відіграють не самі ресурси, а здатність особистості гнучко та ефективно задіяти їх: важливий не сам оптимізм, а вміння вчасно задіяти його, гнучко і реалістично дивитися на життєві ситуації. Роль когнітивної гнучкості останніми роками визнають і у західних теоріях, хоча ця ідея досі як слід не операционалізована, зокрема й у концепції особистісного потенціалу. Операціоналізація особистісного потенціалу як здатності до гнучкого та ефективного використання особистісних ресурсів у контексті завдань, що виникають, і вимог конкретної ситуації потребує розгорнутих досліджень і додаткової теоретичної роботи. Це дозволить

ставити проблему системної організації особистісних ресурсів і у ширшому контексті: з погляду особливостей їхньої взаємодії з іншими чинниками та ресурсами, взаємної причинності.

Особистісні ресурси не можуть вивчатися у відриві від контексту ситуації та конкретної діяльності, в якій вони діють, тобто, у відриві від того, що їх актуалізує. Тому функції особистісних ресурсів можна аналізувати лише у конкретному контексті діяльності. Сам контекст може бути заданий як життєві труднощі (у т.ч. повсякденні), стресогенні події або повсякденні вимоги, пов'язані із контекстом виконання певного виду діяльності. Лонгітудні дослідження свідчать, що взаємозв'язки між показниками психологічного благополуччя та особистісними характеристиками часто мають нелінійний характер. Тому виникає потреба у розробленні методів вивчення особистісних перемінних як таких, що заломлюють вплив об'єктивних середовищних чинників на психологічне благополуччя у різних контекстах діяльності. Перспективою подальших досліджень є побудова теоретичних моделей взаємодії чинників середовища, особистісних ресурсів і психологічного благополуччя та їхня емпірична валідація на різних вибірках і у різного роду ситуаціях, а також багатоступеневий системний аналіз організації особистісних ресурсів, вивчення специфічного внеску окремих особистісних ресурсів у конкретні наслідки у різних ситуаціях.

### Список використаних джерел

1. Каргіна Н.В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості: дис. канд. психол. наук. Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського», Одеса, 2018. 207 с.
2. Корнієнко І.О. Генеза опанувальної поведінки у життєвому просторі особистості: дис. ... д-ра психол. наук. Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2018. 323 с.
3. Кузікова С.Б., Щербак Т.І. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості у реальності невизначеності життя. *Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія*. 2023. №2. С. 24-29. <https://journals.spu.sumy.ua/index.php/psy/issue/view/8/8>
4. Antonovsky A. (1984). The Sense of Coherence as a Determinant of Health // *Behavioral Health: a Handbook of Health Enhancement and Disease Prevention* / ed. by J.D. Matarazzo, N. Miller. New York, 194-202.
5. Antonovsky A. (1985). The Life Cycle, Mental Health and the Sense of Coherence. *Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences*. Vol. 22, 4, 273-280.
6. Bandura A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
7. Carver C.S., Scheier M.F. (2002). Optimism. *Handbook of Positive Psychology* / ed. by C.R. Snyder, S.J. Lopez. Oxford University Press, 221-244.

8. Coopersmith S. (1968). The antecedents of self-esteem. San Francisco: W.H. Freeman. 283 p.
9. Funham A., Ribchester T. (1995). Tolerance of ambiguity: A review of the concept, its measurement and applications. *Current psychology*, 14, 179-199
10. Hobfoll S.E. (2011). Conservation of resource caravans and engaged settings. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 84, 116-122.
11. Hobfoll S.E. (2002). Social and psychological resources and adaptation. *Review of General psychology*, 6, 4, 307-324
12. Hobfoll S. (2011). Conservation of resources theory: its implication for stress, health, and resilience. *The Oxford handbook of stress, health, and coping* / ed. by S. Folkman. New York: Oxford University Press, 127-147
13. Judge T.A., Hurst C. (2007). Capitalizing on one's advantages: Role of core self-evaluations. *Journal of Applied Psychology*, 92, 5, 1212-1227
14. Kobasa S.C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11; 42, 168-177.
15. Luthans F., Youssef C.M., Avolio B.J. Psychological capital. Oxford, UK: Oxford University Press, 2006. 256 p.
16. Maddi S. (2004). Hardiness: An Operationalization of existential Courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 44, 3, 279-298.
17. Maddi S.R. (1987). Hardiness training at Illinois Bell Telephone. *Health promotion evaluation*, 101-115.
18. Personal resources, coping self-efficacy, and quake exposure as predictors of psychological distress following the earthquake in Turkey // Sumer N., Karanci A.N., Berument S.K., Gunes H. // *Journal of Traumatic Stress*. 2005, 18, 4, 331-342
19. Seligman M. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology* / ed. by C.R. Snyder, S. Lopez, 2, 3-12.
20. Schroder K.E.E. (1997). Self-regulation competence in coping with chronic disease. Berlin: Waxman. 280 p.

#### References

1. Kargina, N.V. (2018). Resursy ta chynnyky psykologichnogo blagopoluchchja osobystosti [Resources and factors of psychological well-being]: dys. kand. psychol. nauk. Derzhavnyy zaklad «Pivdenoukrai'ns'kyj nacional'nyj pedagogichnyy universytet imeni K.D. Ushyn's'kogo», Odesa. (in Ukrainian)
2. Kornijenko, I.O. (2018). G'eneza opanuval'noi' povedinky u zhyttjevomu prostori osobystosti [Genesis of coping behaviour in the life space of a personality]: dys. ... d-ra psychol. nauk. Instytut psykologii' im. G.S. Kostjuka NAPN Ukrai'ny. Kyi'v (in Ukrainian)
3. Kuzikova, S.B., Shherbak, T.I. (2023). Zhyttjestykist' jak adaptacijnyj resurs osobystosti u real'nosti nevyznachenosti zhyttja [Resilience as an adaptive resource of a personality in the reality of life's uncertainty]. *Slobozhans'kyj naukovyj visnyk. Serija Psykologija*, 2, 24-29. <https://journals.spu.sumy.ua/index.php/psy/issue/view/8/8> (in Ukrainian)
4. Antonovsky A. (1984). The Sense of Coherence as a Determinant of Health // Behavioral Health: a Handbook of Health Enhancement and Decease Prevention / ed. by J.D. Matarazzo, N.Miller. New York, 194-202.
5. Antonovsky A. (1985). The Life Cycle, Mental Health and the Sense of Coherence. *Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences*. Vol. 22, 4, 273-280.
6. Bandura A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
7. Carver C.S., Scheier M.F. (2002). Optimism. *Handbook of Positive Psychology* / ed. by C.R. Snyder, S.J. Lopez. Oxford University Press, 221-244.
8. Coopersmith S. (1968). The antecedents of self-esteem. San Francisco: W.H. Freeman.
9. Funham A., Ribchester T. (1995). Tolerance of ambiguity: A review of the concept, its measurement and applications. *Current psychology*, 14, 179-199.
10. Hobfoll S.E. (2011). Conservation of resource caravans and engaged settings. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 84, 116-122.
11. Hobfoll S.E. (2002). Social and psychological resources and adaptation. *Review of General psychology*, 6, 4, 307-324.
12. Hobfoll S. (2011). Conservation of resources theory: its implication for stress, health, and resilience. *The Oxford handbook of stress, health, and coping* / ed. by S. Folkman. New York: Oxford University Press, 127-147.
13. Judge T.A., Hurst C. (2007). Capitalizing on one's advantages: Role of core self-evaluations. *Journal of Applied Psychology*, 92, 5, 1212-1227.
14. Kobasa S.C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11; 42, 168-177.
15. Luthans F., Youssef C.M., Avolio B.J. (2006). Psychological capital. Oxford, UK: Oxford University Press.

16. Maddi S. (2004). Hardiness: An Operationalization of existential Courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 44, 3, 279-298.
17. Maddi S.R. (1987). Hardiness training at Illinois Bell Telephone. *Health promotion evaluation*, 101-115.
18. Personal resources, coping self-efficacy, and quake exposure as predictors of psychological distress following the earthquake in Turkey // Sumer N., Karanci A.N., Berument S.K., Gunes H. // *Journal of Traumatic Stress*. 2005, 18, 4, 331-342
19. Seligman M. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology* / ed. by C.R. Snyder, S. Lopez, 2, 3-12.

### Summary

#### PERSONAL RESOURCES AS A SUBJECT OF PSYCHOLOGICAL RESEARCH

**Makarov O.** PhD student at the Department of Psychology, Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University

**Strilets V.** Lecturer of the Department of Internal Communications of the Institute of Strategic Communications.

National Defence University of Ukraine

**Introduction.** The problem of psychological mechanisms of influence of personal characteristics on the processes of overcoming difficult life situations, as well as regulation of everyday activities, has traditionally attracted the attention of researchers. It should be noted that today, when addressing the issue of the contribution of personal characteristics to the processes of self-regulation and self-determination, as well as to human activity, various authors increasingly use the terms 'potential' and 'resources', 'personal styles', referring, in particular, to the specific role of personal factors in organising activity and maintaining psychological well-being.

**The purpose** is theoretical analysis of the problem of personal resources in psychological scientific thought.

**Methods** - content analysis, comparison, systematisation, classification.

**Originality.** The literature review shows that psychology describes a wide range of variables that can be attributed to personal resources. However, even a superficial analysis of the available research on personal resources reveals a number of theoretical difficulties and contradictions that lead to the heterogeneity of the concept of personal resources in modern psychology. Different approaches postulate different objects of personal resources as key (subjective well-being, overcoming stress, performance efficiency, peculiarities of self-regulation, etc.); it is obvious that both the list of resources and which of them are considered as the main ones depend on which dependent variables are put in the foreground. So far, the comparison of personal resources has been carried out, as a rule, in two directions. Firstly, it is the identification of the conditionally most 'important' construct. Secondly, there is a tendency towards an integral understanding of personal resources, and an important empirical task is to substantiate such integration.

**Conclusion.** Personal resources cannot be studied in isolation from the context of the situation and the specific activity in which they operate, that is, in isolation from what actualises them. Therefore, the functions of personal resources can be analysed only in a specific context of activity. The context itself can be defined as life difficulties (including everyday ones), stressful events, or everyday requirements related to the context of a particular type of activity. Longitudinal studies show that the relationships between indicators of psychological well-being and personal characteristics are often non-linear. Therefore, there is a need to develop methods for studying personality variables as those that refract the influence of objective environmental factors on psychological well-being in different contexts of activity.

**Keywords:** personal resources; subjective well-being; overcoming stress; performance efficiency; self-regulation.

Концептуалізація – Макаров О. В.

Формальний аналіз – Стрілець В. В.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

The authors declare that they have no conflict of interest.

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 28.11.24.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 31.12.24.