

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

УДК 159.923.5

DOI <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.1/01>**Даценко О.А.**

Криворізький державний педагогічний університет

ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ЯК ІНТЕГРАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ЖИТТЄТВОРЧОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Стаття присвячена проблемі психологічних ресурсів, що особливо гостро постала на сучасному етапі розвитку суспільства у зв'язку з радикальними змінами, що супроводжують сьогодення. Зазначено важливість її дослідження для вирішення проблем продуктивної життєдіяльності та психологічного благополуччя людини. Була здійснена спроба аналізу традиційних підходів до проблеми як у вітчизняній, так і зарубіжній науці. Представлено теоретичний огляд деяких сучасних ресурсних концепцій, розглянуто різні підходи щодо їх психологічної інтерпретації. Підкреслюється, що ресурси представляють собою деякий запас можливостей, що застосовуються в ході життєдіяльності. Зазначено, що вони використовуються не лише для приватної діяльності, але й забезпечують реалізацію глобальних функцій життєтворення (життєпізнання, життєорганізація, життєвдосконалення і т. д). В даному онтологічному контексті, вони виконують роль внутрішнього інструмента успішної особистісної та життєвої самореалізації; операціоналізують процеси розбудови життя, надають можливість перетворювати обставини, створювати таке життєве середовище, на яке людина розраховує. Представляючи собою засоби здійснення індивідуального екзистенційного проекту, психологічні ресурси виявляють проактивний характер, дозволяють прагнути до таких висот, які людина визначила для себе. Психологічні ресурси є інтегрованим елементом досвіду, що визначають людину як діючого суб'єкта, являються показниками автентичності та компетентності особистості як автора життя та носія мудрості; виступають психологічним механізмом самодетермінації та саморозвитку. Зазначається про системну організацію ресурсів, їх зв'язок з раціональними, ціннісно-сміслові, емоційно – почуттєвими, мотиваційно – поведінковими та іншими компонентами самосвідомості суб'єкта. Робиться спроба виявлення деяких функціональних ознак феномену, що забезпечують реалізацію функцій життєтворення. Окреслено перспективи подальших наукових пошуків. Наголошується на необхідності створення цілісної теоретичної моделі дослідження феномену у життєтворчій парадигмі.

Ключові слова: ресурси, життєтворчість, життєстійкість, можливості, інструменталізація, засоби, самореалізація, продуктивність, психологічне благополуччя, суб'єкт життя.

Постановка проблеми. В умовах соціально-політичної, економічної та духовної кризи, людина постає перед необхідністю вирішення складних завдань, пошуку індивідуально-психологічних засобів, які допомогли б здолати виклики сьогодення. Кардинальні зміни, що відбуваються останнім часом в нашому суспільстві висувають перед особистістю вимоги, що передбачають сформованість системи можливостей, використання якої, сприятиме більш успішній соціалізації, продуктивній життєдіяльності та психологічному благополуччю людини. Зазначена ситуація гостро актуалізує проблему психо-

логічних ресурсів, адже саме вони виступають тими інструментами, які забезпечують реалізацію функцій життєтворення, дозволяють долати труднощі та вирішувати не лише актуальні, але й глобальні питання власного буття.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Останнім часом, проблема ресурсів особистості займає почесне місце серед актуальних питань психологічної науки. Її теоретичний і практичний аналіз, доволі широко, представлений як у вітчизняній, так і зарубіжній психології і відбувався у зв'язку із вихідними методологічними позиціями авторів, які належать до різних наукових

шкіл та напрямів. Так наприклад, інтерпретація ресурсів як деякого запасу можливостей, що може бути використаний суб'єктом для саморозвитку та самоорганізації підкреслюється в роботах С. Рубінштейна, Д. Леонтьєва, В. Маркова, та ін.; як засобу реалізації діяльності та досягнення мети (В. Іванов, А. Петровський, О. Леонтьєв); як механізм життєтворчості – у дослідженнях Л. Анциферової, Є. Кожевникової, О. Рязанцевої, О. Штепи, В. Ямницького та ін.. Психологічні ресурси як умова досягнення психологічного благополуччя вивчається в працях Е. Дінера, Р. Шаміонова; життєстійкості (С. Мадді); стресостійкості (С. Хобфолл, В. Бодров, Н. Водоп'янова та ін.); адаптації (А. Маклаков, Н. Сараєва й ін.). З проаналізованих наукових праць, привертають увагу ті, що вивчають ресурсність особистості в умовах різних ситуацій: професійних (Т. Левицька, О. Дмитрієва); екстремальних (Л. Александрова); емоційного вигорання (О. Бабіч) і т. ін.. Ю. Забродіним, Т. Кабаченко та ін.. піднімається питання можливості управління людськими ресурсами, що дозволить зберігати та поповнювати потенціал можливостей людини.

Незважаючи на різноманіття існуючих у психологічній науці підходів до розуміння ресурсів, проблема не полишає актуальності та потребує більш системного та ґрунтового аналізу, зокрема у визначенні ролі ресурсів в структурі життєтворчості особистості.

Постановка завдання – теоретичний аналіз психологічних ресурсів як інтегральної характеристики життєтворчості особистості.

Виклад основного матеріалу. Поняття «ресурсу» порівняно недавно з'явилося у науковому просторі психологічної науки і має широку асоціативну представленість поряд із такими суміжними категоріями як «досвід», «потенціал», «резерв», «можливості» і т.д. Зазвичай в сучасних дослідженнях проблеми використовуються такі терміни, як – «психологічні ресурси» та «особистісні ресурси», узгодженість між якими на сьогоднішній момент є предметом наукових дискусій.

У широкому значенні під психологічними ресурсами, як правило, розуміють деякий запас можливостей для продуктивного здійснення різних видів діяльності та досягнення визначеної мети [5; 8: 9; 15; 17]. Проте, надбання сучасної науки дозволяють їх тлумачити як широкий клас психічних явищ, що інтегровані в фундаментальні основи психіки людини та виступають інструментами її життєтворчості та особистісного благополуччя. На відміну від інших ресурсів (майно, гроші, знаряддя

праці і т.д), психологічні ресурси – це такі індивідуально – психологічні механізми, які виконують функцію внутрішнього забезпечення успішної особистісної та життєвої самореалізації. Як деякий запас можливостей, ресурси застосовуються у суб'єктних трансформаціях простору буття, внаслідок чого, з'являються нові елементи досвіду, які використовуються як засоби індивідуальної життєтворчості та механізми регуляції повсякденної діяльності і поведінки.

Фундатором ресурсної проблематики в психології вважають С. Хобфолла, який зауважував, що «...в якості ресурсів може виступати будь – що, що використовується людиною для здолання складних ситуацій та підтримки якості життя» [19, с. 338]. На думку науковця, втрата ресурсів спричиняє переживання стресу, внаслідок чого знижується копінг – активність та обмежуються можливості конструктивного вирішення проблеми. Відповідно успішне подолання стресу, адаптація поведінки до нових обставин може відбуватися лише за умови відтворення або оновлення ресурсної складової особистості. Важливим моментом, тут виступає дотримання принципу «акумуляції», що передбачає можливість зберігати, відновлювати, відтворювати, розподіляти ресурси у відповідності до складності ситуації та уміння її вирішити.

Схожа наукова позиція спостерігається в роботах В. Бодрова, Н. Водоп'янової та ін.. В теорії психологічного стресу В. Бодрова, ресурси тлумачаться як «...фізичні та духовні можливості людини, мобілізація яких, забезпечує ефективне виконання діяльності та успішне подолання стресу» [1, с. 115]. Вони виявляються у спрямованості на внутрішні резерви, відображають можливості вибору засобів діяльності та способів опанування критичних ситуацій, формують інструментальні основи копінг-поведінки. В дослідженнях Н. Водоп'янової психологічні ресурси розуміються як «зовнішні та внутрішні змінні, що сприяють стійкості людини в стресогенних ситуаціях; мотиваційні, когнітивні, вольові, емоційні та інші елементи самосвідомості, які актуалізуються в критичних умовах та спрямовані на конструктивне перетворення несприятливих обставин життя. [3, с. 290]. У зв'язку з цим, ресурси асоціюють із долаючою поведінкою, як стереотипною алгоритмізованою активністю, закріпленою у досвіді, яка дозволяє протидіяти негативному впливу зовнішніх чинників. Така інтерпретація акцентує увагу на реактивних властивостях ресурсів і нівелює їх проактивний характер, що

виявляється в різних трансформаційних можливостях людини в процесах розбудови життя.

Доволі розповсюдженою тенденцією у дослідженні ресурсної проблематики є її аналіз в контексті категорії «життестійкості», введеної у простір психологічної науки С. Мадді. За автором, життестійкість представляє собою базову, інтегративну характеристику людини, яка опосередковує резилентне реагування на екстремальні подразники [12]. Людина, яка стійко переносить життєві негаразди, вирішує проблеми і долає труднощі, як правило, має необхідну для цього систему ресурсів. На рівні свідомості ресурси представляють закріплену систему конструктів, установок та переконань, що дозволяють змодельовати поведінку у складній ситуації та досягти позитивного результату; на конативному рівні – розгорнуту систему життєтворчих дій резистентного характеру, що у підсумку забезпечують психологічну стійкість та стабільність людини, її ефективність в мінливих умовах життя.

Визначені С. Мадді компоненти життестійкості «залученість», «контроль» та «прийняття ризику» виявляють свою обґрунтованість в контексті взаємозв'язку із ресурсною складовою життєтворчості. Залученість виражає загальну життєздатність людини, включеність у різні сфери існування. Ресурси, що генералізують дану функцію, забезпечують поліморфність самореалізації індивіда, його задіяність у різних процесах творення буття; впливають на такі каузометричні показники життєвого шляху як змістовна насиченість та суб'єктивна ціннісність. Контроль – це прийняття відповідальності за життя, уміння регулювати діяльність та поведінку відповідно до цілей у поєднанні з визначеними ресурсами досягнення мети. Прийняття ризику – це готовність діяти на свій страх і ризик, ставлення до ситуації як виклику, що дозволяє перевірити себе на міцність. Людина, що володіє таким умінням переконана, що ситуація, яка трапилася, іде їй на користь, сприяє особистісному розвитку, оскільки надає можливість отримати новий досвід. Визначені компоненти життестійкості виступають індикатором особистісної зрілості, відображають рівень сформованості ресурсів та уміння ними користуватись.

Популяризація ідей життєтворчості, що останнім часом спостерігається у вітчизняній науці, питання ресурсів висвітлює в контексті цілісного життєвого шляху та самореалізації особистості. Так, наприклад Є. Євдокимова ресурси розглядає як засоби до існування, як те, що лежить в основі

життєздатності і все те, що людина використовує для задоволення власних потреб і вимог середовища [5]. Автор наголошує, що ресурси визначають продуктивність у різних сферах життєдіяльності, дозволяють успішно вирішувати не лише буденні, а й більш складні завдання, що пов'язані із трансформативною активністю людини. Мова йдеться про імплементацію ресурсів в процесах виходу за межі наявної ситуації, їх задіяність в глобальній, перспективній життєвій організації. Трансцендентні властивості ресурсів зменшують залежність існування від умов та обставин, надають можливість перетворювати обставини, прагнути та досягати вершин існування. Схожа позиція спостерігається в працях Є. Ю. Кожевникової, де ресурси – це «...зовнішні та внутрішні можливості для досягнення високих результатів життя» [9, с. 9]. Серед основних функцій автор виділяє: буферну, фільтраційну, організаційну, інструментальну, мотиваційну, регулятивну та інші, що є узагальненим та концентрованим поєднанням різних психологічних систем, що інкорпоровані в різні процеси життєзабезпечення.

Аксіоматичним положенням ресурсних концепцій є ідея існування «особистісного потенціалу», як особливого системного утворення вищого рівня, яке акумулює та контролює обіг ресурсів в умовах життєдіяльності. З цього приводу В. М. Марков зазначає, що ресурси слід розглядати в якості системоутворювального фактору цілісності особистості та її життєвого шляху; як систему внутрішніх засобів, які використовуються для саморозвитку і яка постійно поповнюється [13]. У зв'язку з цим, психологічні ресурси виступають системою можливостей самодетермінації та саморегуляції власного життя, включають сукупність засобів, що дозволяють людині розбудовувати життєвий шлях відповідно до власних екзистенційних цінностей та реалізовувати себе як суб'єкта життєтворчості. І. Б. Котова підкреслює, що ресурси – «це психологічний капітал, що постійно використовується та примножується для підтримки будь-якої діяльності та самореалізації; складноорганізовані структури, які виступають в якості джерела сили людини та підтримають її життєву енергію на належному рівні». [10, с. 79 – 80]. В цілому, ресурси є тим капіталом, що реалізують здатність індивіда до свободи вибору, розширення досвіду, надають відчуття самоефективності, розуміння власного потенціалу та віри в свої можливості.

У буквальному сенсі життєтворчість розуміється як унікальна діяльність по виробленню

життя, а отже, як і будь-яка інша діяльність, забезпечується системою необхідних ресурсів. На відміну від інших ресурсів, ресурси життєтворчі зумовлюють результат не окремої діяльності, а якість життя в цілому. Це такий інтегральний запас, розраховуючи на який, людина здатна до успішної самореалізації та продуктивності власного життя. В. М. Ямницький, влучно підкреслює, що життєтворчі ресурси – це така сукупність потенцій, яка детермінує результативність життєдіяльності особистості; особливі механізми прояву унікальної, неповторної природи людини, що сприяють визначенню у стратегіях, планах та актах самоздійснення; вироблення та використання активу, необхідного для самоздійснення [18]. Інтегруючись в складні процеси формування життєвої компетентності ресурси виявляються у наступних системних здатностях [6; 15]: життєпізнання (здатність і готовність особистості до пізнання життя та самопізнання); життєпередбачення (передбачення власної життєдіяльності у майбутньому); життєве прогнозування (визначення планів і перспектив); життєве самовизначення (здатність і готовність до вибору життєвої мети, її ціннісного і ресурсного обґрунтування, узгодження з іншими цілями у життєвому проекті та деталізація процесу її досягнення); життєздійснення (здатність і готовність до здійснення життєвого проекту засобами і ресурсами життєдіяльності); життєорганізація та життєвдосконалення (як інтеграція здатностей до належного існування, генералізація основних функцій життєтворення).

В такій інтерпретації психологічні ресурси виявляють системне значення, набувають онтологічної сутності як інструментальної складової життєтворчості.

Психологічні ресурси, що забезпечують ефективність існування людини не в конкретній ситуації, а протягом всього життя, О. Ю. Рязанцева називає екзистенціальними та тлумачить їх як «...засоби, що приводять до максимальної реалізації потенціалу особистості, повноцінного і автентичного існування» [16, с. 144]. До основних екзистенціальних ресурсів, за автором належать ресурси свободи, сенсу, самотрансценденції, прийняття та віри [16]. На думку О. Л. Вернік, екзистенціальні ресурси особистості – це «способи організації власного способу життя, те, що застосовується для вирішення життєвих задач та досягнення життєвих цілей в різних сферах активності» [2, с. 53].

За визначенням О. Штепи, психологічні ресурси слід розглядати як невід’ємну умову існування; як

«...особистісні риси, що розкривають усталені дискурсивно-рефлексивні практики, що забезпечують здатність творити себе і своє життя» [17, с. 247]. Їх головна функція – забезпечення можливостей більш-менш успішного існування, що дозволяє їх розглядати в координатах життєтворчості.

В структурі життєтворчості, ресурси, відображаючи цілісну організацію психіки, її ціннісно-сміслові, емоційні, мотиваційно-вольові, когнітивні та інші аспекти, виражають деякий запас індивідуальних можливостей людини, виступають джерелом внутрішньої сили, що дозволяє людині успішно функціонувати у власному просторі буття. Л. Г. Дика, з цього приводу зазначає, що психологічний ресурс визначається як «...сукупність внутрішніх засобів з потенційно-активними характеристиками, якими людина володіє і які доцільно використовує для забезпечення ефективної діяльності та підтримки оптимальної життєтворчості» [4, с. 145].

Психологічні ресурси представляють сукупність індивідуальних характеристик, що сформувались в ході онтогенезу, і які є маркерами компетентності особистості. Вони забезпечують можливість вирішувати як актуальні так і перспективні задачі життєдіяльності, сприяють вибору стратегії існування та експлікації життєвих планів і програм. Представляючи собою засоби реалізації індивідуального екзистенційного проекту, психологічні ресурси являються показниками автентичності людини як автора життя, носія мудрості, досвіду і т.д., виражають рівень її зрілості та свободи.

Психологічні ресурси виступають інструментом реалізації духовно-практичної активності, спрямованої на свідоме, самостійне, креативне проектування та здійснення власного життєвого шляху. Як елемент особистого досвіду, вони розкриваються в різних процесах життєзабезпечення, виражають можливість створювати таке життєве середовище, на яке людина розраховує, прагнути до таких висот, які людина визначила для себе.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз феномену засвідчує його складність та багатоаспектність дослідження. Було встановлено, що психологічні ресурси – це така система можливостей, яка забезпечує свідому та творчу організацію індивідом свого життя. Представляючи систему інтеріоризованих елементів суб’єктивного досвіду (характерологічних, когнітивних, мотиваційних, конативних та ін.) ресурси виступають інструментами не лише адаптивної поведінки, але й інтегровані в складні процеси життєтворення (життєпізнання, життєпередбачення, життєве

прогнозування та самовизначення, життєорганізація та життєвдосконалення і т.д.). В особистісній площині, ресурси виявляються в якості системо-

утворювального фактору, що презентує людину як суб'єкта, який володіє здатностями до самовдосконалення і прагне до високої якості життя.

Список літератури:

1. Бодров В. А. Проблема преодоления стресса. *Психологический журнал*. 2006. Т. 27. № 2. С. 113–122.
2. Вернік О. Л. Ресурси життєдіяльності : психологічний зміст проблеми <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v9/i12/7.pdf> (дата звернення 20.01.22).
3. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика : монография. Санкт-Петербург : Питер, 2009. 336 с.
4. Дикая Л. Г. Отношение человека к неблагоприятным событиям и факторы его формирования. *Психологический журнал*. Москва. 1996. № 3. С. 137–146.
5. Евдокимова Е. А. Семантические координаты проблемы ресурсов личности. *Современные проблемы психологии* : межвуз. сб. науч. статей с международным участием. 2018. Вып. 1. С. 50 – 57.
6. Життєва компетентність особистості : науково-методичний посібник / за ред. Л. В. Сохань, І. Г. Єрмакова, Г. М. Несен. Київ : Богдана, 2003. 520 с.
7. Забродин Ю. М. Психология личности и управление человеческими ресурсами. Москва : Финстатинформ, 2002. 360с.
8. Казібекова В.Ф. Психологічні ресурси особистості : філософсько -психологічний зміст. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. № 2 (1). С. 120 – 127.
9. Кожевникова Е. Ю. Личностные ресурсы преодоления ситуации социально-экономической депривации : дис. ...канд. псих. наук : 19.00.01. Краснодар, 2006. 247 с.
10. Котова И.Б. Идея личностного и жизненного ресурса как предмет научной рефлексии в отечественной и зарубежной психологии. *Гуманизация образования*. 2013. № 6. С. 79 – 83.
11. Кумышева Р.М. Внутренние ресурсы человека в его взаимодействии с внешним миром. Личность и группа в условиях социальных изменений : материалы научной конференции Института психологии РАН, 2009. С. 37–45. URL : <http://www.ipras.ru/engine/documents/document2006.pdf> (дата звернення: 10.01.2022)
12. Мадди С. Смыслообразование в процессах принятия решения. *Психологический журнал*. 2005. Т. 26. № 6. С. 85 – 112.
13. Марков В. М. Личностно-профессиональный потенциал кадров управления: психолого-акмеологическая оценка и оптимизация: дис. ...д-ра. псих. наук : 19.00.13. Москва. 2004 453с.
14. Матвієнко О. Проблеми адаптації особистості до змін умов існування: ресурсний підхід. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського*. Серія: Психологічні науки. 2016. №. 1. С. 132–137.
15. Психологія і педагогіка життєтворчості : навч.-метод. посіб. / ред. рада: В. М. Доній, Г. М. Несен, Л. В. Сохань, І. Єрмаков [та ін.]. Київ : Либідь, 1996. 792 с.
16. Рязанцева О. Ю. Экзистенциальные ресурсы лиц, переживающих психологический кризис: дис. ... канд. псих. наук : 19.00.01. Одесса, 2012. 343с.
17. Штепа О. С. Ресурсна насиченість особистості. *Проблеми сучасної психології*. Вип. 47. 2020. С. 231 – 252.
18. Ямницький В. М. Системний аналіз феномена життєтворчості особистості. *Психологія і суспільство*. 2009. №4 (38). С. 145–153.
19. 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.

Datsenko O.A. PSYCHOLOGICAL RESOURCE AS AN INTEGRAL CHARACTERISTIC OF THE LIFE OF THE INDIVIDUAL

The article is devoted to the problem of psychological resources, which is especially acute at the present stage of development of society in connection with the radical changes that accompany the present. The importance of its research for solving the problems of productive life and psychological well-being is noted. An attempt was made to analyze traditional approaches to the problem in both domestic and foreign science. A theoretical overview of some modern resource concepts is presented, different approaches to their psychological interpretation are considered. It is emphasized that resources represent some stock of opportunities used in the course of life. It is noted that they are used not only for private activities, but also ensure the implementation of global functions of life (life knowledge, life organization, life improvement, etc.). In this ontological context, they serve as an internal tool for successful personal and life self-realization; operationalize the processes of life development, provide an opportunity to change the circumstances, to create a living environment

that people expect. Representing the means of implementing an individual existential project, psychological resources are proactive, allow you to strive for such heights that people have determined for themselves. Psychological resources are an integrated element of experience that defines a person as an actor, are indicators of authenticity and competence of the individual as the author of life and the bearer of wisdom; act as a psychological mechanism of self-determination and self-development. It is noted about the system organization of resources, their connection with rational, value-semantic, emotional – sensory, motivational – behavioral and other components of self-consciousness of the subject. An attempt is made to identify some functional features of the phenomenon that ensure the implementation of life functions. Prospects for further scientific research are outlined. The need to create a holistic theoretical model for the study of the phenomenon in the life-creating paradigm is emphasized.

Key words: resources, life creation, vitality, opportunities, instrumentalization, means, self-realization, productivity, psychological well-being, subject of life.