

# ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

УДК 159.923.5

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.1/01>**Даценко О.А.**

Криворізький державний педагогічний університет

## РЕСУРСНИЙ УНІВЕРСУМ У СТРУКТУРІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

У статті представлено теоретичне дослідження ресурсної складової в структурі психологічного благополуччя людини. Розглянуто феноменологію, поняття та класифікації психологічних ресурсів на основі теоретичного аналізу літературних даних у вітчизняній та зарубіжній психології. Проведено аналіз наукових уявлень про психологічні ресурси в контексті різних наукових підходів. Зазначається, що ресурси представляють собою деякий запас можливостей, компетенцій, систему інструментальних засобів реалізації життєтворчих функцій; вирізняються варіативною специфікою і розподіляються на окремі види. Проаналізовано системоутворювальні характеристики психологічних ресурсів, надано визначення групам зовнішніх та внутрішніх ресурсів. Зауважується, що кожен ресурс, представлений як універсальним так і специфічним змістом, може проявлятися перманентно і дискретно в залежності від задач та демонструє тенденцію до центрівання, тобто об'єднання в загальну категорію, яку можна визначити як ресурсний універсум. Ресурсний універсум – психологічний феномен, дослідження якого ґрунтується на методологічних принципах інтегральної індивідуальності у тісних зв'язках із поняттями «ресурсної бази», «ресурсозабезпеченості» або «психологічного капіталу» особистості, які активно вивчаються в сучасній психології. Він розуміється як генералізація можливостей, інтеграція запасів, які відображають типовий спосіб інструменталізації активності в процесі життєвого шляху та досягненні благополуччя. Ресурсний універсум виступає інтегрованим елементом досвіду, що визначає людину як діючого суб'єкта, являється показником її автентичності та компетентності, дозволяє зберігати стабільність життєдіяльності під тиском обставин, досягати значущої мети та є надійним предиктором задоволеності існуванням. Представляючи собою систему засобів здійснення індивідуального екзистенційного проєкту, він забезпечує можливості створювати таке життєве середовище, в якому людина почуває себе комфортно і гармонійно. Окреслено перспективи подальших наукових пошуків. Наголошується на необхідності подальшої розробки категорії та її системному аналізі в структурі психологічного благополуччя, визначенні провідних властивостей в процесі ефективного життєзабезпечення.

**Ключові слова:** психологічні ресурси, психологічне благополуччя, ресурсний універсум, життєзабезпечення, компетенції, досвід.

**Постановка проблеми.** Кардинальні зміни, що відбуваються останнім часом у житті нашого суспільства, обумовлюють поширення різноманітних деструктивних явищ, що значно погіршує фізичне здоров'я та психологічне благополуччя населення. Нестабільність економічних, політичних і соціальних умов породжує труднощі життєдіяльності, призводить до відчуття невизначеності та дискомфорту існування. Людина постає перед необхідністю пошуку внутрішніх сил для подальшої самореалізації та досягнення відчуття позитивності функціонування, навіть

в таких складних обставинах. Досвід психологічної науки, в даному контексті, висвітлює особливу роль ресурсної складової особистості як інструменту вирішення актуальних і прогностичних задач життєдіяльності та операціоналізує процеси і результати позитивного функціонування. У зв'язку з цим, ресурсна проблематика набуває особливої актуальності в сучасних умовах та потребує посилення рефлексивності наукового аналізу у даному напрямку. Її дослідження полягає не лише у поглибленні, систематизації та узагальненні теоретичного знання, але й сприятиме

практичному вирішенню питань, пов'язаних із пошуком внутрішніх резервів для суб'єктивної організації продуктивних способів існування в нинішніх умовах.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** На сьогоднішній момент ресурсна проблематика займає почесне місце серед актуальних питань психологічної науки і досліджується в контексті вивчення найрізноманітніших питань. Її теоретичний і практичний аналіз розгорнуто презентовано як у вітчизняній, так і зарубіжній психології і сприяв поступовому оформленню в потужний науковий напрям, який має своїх видатних персоналій, достатньо визначений категоріально-понятійний апарат, сформовані уявлення про детермінанти та умови формування ресурсної складової особистісної самореалізації. Інтерпретація базових дефініцій задавалася вихідними методологічними позиціями авторів, які належать до різних наукових шкіл та напрямів.

У зарубіжній психології проблема ресурсів висвітлювалася в дослідженнях Д. Броуна, Е. Джексона, Д. Нормана, М. Селігмана, К. Петерсона, Ф. Люсенса, С. Юсефа та ін., де робиться спроба тлумачення феномену, як деякого запасу можливостей, що може бути використаний суб'єктом для енергетичного забезпечення розв'язання різних завдань. Психологічні ресурси, як умова досягнення психологічного благополуччя, вивчалась в працях Е. Дінера, Р. Шулера, А. Беккера та ін.; життєстійкості (С. Мадді, С. Хобфолл). У вітчизняній психології ресурсна феноменологія розглядається в парадигмі життєтворчості як механізм її реалізації і вивчається в полі таких конструктів як життєорганізація, життєздійснення, життєздатність і т.д. (В. Ямницький, Л. Сохань, І. Єрмаков, В. Олефір, В. Боснюк, В. Казібекова, Л. Сердюк та ін.). Незважаючи на різноманіття існуючих у психологічній науці підходів до розуміння зазначеного явища, проблема не полишає актуальності та потребує більш системного та ґрунтовного аналізу, зокрема у визначенні ролі ресурсів в структурі психологічного благополуччя. Її вирішення відображає етапи пошуку відповідей на вічне питання як бути благополучним і за рахунок чого його досягти.

**Мета статті** – здійснити теоретичний аналіз проблеми ресурсного універсуму в структурі психологічного благополуччя особистості.

**Виклад основного матеріалу.** В просторі психологічного знання категорія «психологічного благополуччя» розглядається в контексті дефініції щастя, задоволеності життям, позитивного

функціонування, які насичують цей феномен відповідним змістом і властивостями. Серед усього розмаїття підходів до її розуміння можна виділити два основні напрямки: гедоністичний (від грец. *hedone* – «насолада») та евдемоністичний (від грец. *eudaimonia* – «щастя, блаженство») [3].

З позиції евдемоністичного підходу (К. Ріфф) психологічне благополуччя пов'язують із повнотою самореалізації людини в конкретних життєвих умовах, зі знаходженням внутрішньої гармонії між запитамі суспільства і розвитком власної індивідуальності. У межах гедоністичного напрямку психологічне благополуччя визначається через відчуття задоволення, переживання щастя, як універсальних його індикаторів.

На думку Л. Сердюк «психологічне благополуччя особистості – це інтегральне утворення, що виражається в ступені орієнтації людини на реалізацію основних компонентів свого позитивного функціонування та суб'єктивно сприймається як задоволеність собою та своїм життям. [9, с. 124]. Встановлено, що психологічне благополуччя особистості визначається як системна якість людини, що пов'язана із ціннісно-смысловими елементами самосвідомості індивіда, характеризується структурними особливостями (когнітивний, аксіологічний, емоційно-вольовий та конативний компоненти) і є свідченням збереження функцій життєдіяльності людини [9].

Як складне психологічне утворення, психологічне благополуччя обумовлене наявністю специфічних стійких механізмів, які дають змогу функціонувати значно успішніше, ніж за їх відсутності; опосередковується, з одного боку, зовнішніми чинниками, а з іншого, залежить від індивідуальних особливостей самої людини [4], зокрема системи сформованих в ході онтогенезу психологічних ресурсів.

В роботах дослідників під поняттям «ресурс» пропонується розуміти систему засобів, наявність і достатність якої сприяє досягненню мети та підтримці благополуччя, а її відсутність або недостатність – ускладнюють їх [2; 7; 15]. Можна сказати, що дана дефініція пов'язана з позначенням наявних запасів або джерел, до яких звертаються тоді, коли цього потребують обставини. Звідси випливає, що вже на рівні життєвої свідомості існує розуміння того, що ресурси – це те, що накопичено і доступно і використовується по мірі необхідності. Це певні інструментальні можливості індивіда, які сприяють вирішенню прийнятого суб'єктом завдання. Вони можуть розвиватися, накопичуватися, розподілятися, витрачатися

і відновлюватися та, на думку О. Штепи, виконувати наступні функції: адаптаційну; інтеграційну, регуляторну; захисну; підтримки психологічного благополуччя та ін. [11]. Ресурси розглядаються як джерело внутрішньої сили, енергії людини, що дає їй змогу впоратися з різними як стандартними, так і нестандартними ситуаціями та здійснювати повсякденне життя. В їх якості можуть виступати різні психічні процеси або властивості, що розглядаються як детермінанти й ознаки життя та підтримують його результативність.

В дослідженнях В. Казібекової психологічні ресурси розглядаються як «комплекс індивідуальних універсальних компетенцій людини усвідомлено й самостійно висувати цілі та керувати їхнім досягненням» [2, с. 51]. Цей комплекс включає знання, навички та вміння планувати діяльність, моделювати значущі умови та сепарувати адекватні способи і засоби її здійснення. Т. Ларіна підкреслює, що ресурсна система інструменталізує не лише загальні функції життєздатності на предмет програмування та операціоналізації, а й забезпечує можливість її коригування та оцінки, що виявляється в індикаторах благополуччя та задоволеності життям [5].

Психологічні ресурси особистості О. Штепа розглядає як індивідуальні екзистенційні можливості людини, що реалізуються в її прагненні до самовизначення. До цієї системи, за авторкою, належать такі утворення: упевненість у собі, доброта до людей, допомога іншим, успіх, любов, творчість, прагнення до мудрості, робота над собою, самореалізація в професії, відповідальність [10, с. 786].

В своїй структурній сутності ресурси охоплюють психологічні та психофізіологічні особливості людини, за допомогою яких здійснюються та регулюються процеси життєдіяльності. Вони виступають засобами, що інтегрують індивідуальні властивості та можливості людини найрізноманітнішого рівня для ініціації цілей активності та організації їх досягнення [8]. Саме у цьому сенсі можна говорити про те, що ресурси є психологічним інструментом усвідомлення та використання усієї палітри індивідуальності як потенціалу розв'язання різноманітних завдань. Вони відображають розвиток суб'єктної активності людини і є показником сформованості універсальних компетентностей, від яких залежить успішність та ефективність людини у різних видах діяльності, а значить і її психологічне благополуччя.

Психологічні ресурси вирізняються варіативною специфікою і розподіляються на окремі

види. Тут можна визначити досить велике поле психологічних феноменів людини, що належать до різних сфер її організації та функціонування. За походженням їх можна умовно розділити на зовнішні та внутрішні, або особистісні (психологічні) і середовищні (соціальні).

Зовнішні ресурси розуміються згідно з методологічною позицією у психології про соціальний спосіб існування особистості. Аксиоматичними виступають положення про соціалізацію, адаптацію, інтеріоризацію, як засвоєння індивідом культурно-історичного досвіду людства та подальшого його відтворення на рівні онтогенезу. Завдяки інтерналізації, як процесу сприйняття і опанування елементів навколишньої дійсності, формується система цінностей та ідеалів, які створюють своєрідну матрицю всіх соціально об'єктивованих і суб'єктивно диференційованих значень, на ґрунті якої формується та змістовно наповнюється особистий досвід. Як динамічна інформаційна система, що включає відомості про зовнішній і внутрішній світ, досвід генералізує різні складові у так званий ресурсний потенціал особистості.

Внутрішні ресурси пов'язані з певними закладеними в людині можливостями, що дають їй змогу планувати, здійснювати, контролювати власну активність, долати різні труднощі внутрішнього і зовнішнього плану та досягати благополуччя. Спектр цих феноменів, як показують дослідження, досить великий і охоплює психологічні структури на різних рівнях існування: аксіологічному, пізнавально-інтелектуальному, емоційно-вольовому, конативному і т.д. Це система наявних психічних утворень та ініційованих психічних станів, що лежать в основі пізнавального та творчо перетворювального ставлення людини до світу й зумовлюють конкретні властивості та результати самоздійснення.

В дослідженнях науковців [1; 5; 7; 8] виділяються ресурси, які можна об'єднати у наступні групи:

- ресурси стійкості – це ціннісно-сміслові підстави, що дають суб'єкту відчуття опори та впевненості в собі, стійку самооцінку, задоволеність та оптимізм; вони дозволяють суб'єкту бути незалежним від обставин та цілеспрямовано йти до мети;

- ресурси саморегуляції – психологічні змінні, які відображають типові стратегії самоуправління в умовах складної взаємодії з обставинами; охоплюють поліструктуровані та динамічні системи процесів, станів і властивостей, що є інструментом ініціації, підтримки і контролю активності людини, спрямованої на постановку і досягнення суб'єктно-значущих цілей;

– мотиваційні ресурси – відображають енергетичне забезпечення дій досягнення, подолання, вирішення і т.д.; виражають цілісність сфери стрижневих потреб і цінностей, установок і переконань, як смислоутворювальних чинників особистісного розвитку; реалізують функції спрямованості та регуляції довільної активності;

– інструментальні ресурси, до яких належать здібності, набуті ЗУН та компетентності, що виступають в якості операціонально-дієвого механізму реалізації діяльності та поведінки; індивідуальні та середовищні засоби, які є в наявності та можуть бути використані в разі необхідності.

Деякі психологічні феномени, наприклад, такі як життєстійкість (С. Мадді), проявляють себе одночасно і як ресурси стійкості, знижуючи загальну міру вразливості суб'єкта до стресових ситуацій, і як ресурси саморегуляції, визначаючи характер конкретних рішень, які ухвалює суб'єкт та управління ними. Ресурси резильєнтності пов'язані зі здатністю долати негативні впливи середовища, проявляються як відгук людини на несприятливі, руйнівні соціальні впливи; забезпечують можливості зберігати, захищати цілісність своєї особистості, долати труднощі як внутрішнього, так і зовнішнього характеру [8]. Їх функція виявляється не лише в проактивності складної ситуації, а й у здатності відновлюватися після несприятливого, травмувального досвіду.

В роботах М. Селігмана, К. Петерсона виділяються наступні ресурси, що виявляють свою значущість в досягненні позитивного функціонування: 1) пізнання і мудрість (освіченість, креативність, інтерес, допитливість, гнучкість та аналітичність мислення); 2) життєва енергія (сміливість, активність, залученість, завзятість, наполегливість); 3) альтруїстичність (гуманність, щирість, вдячність, любов і доброта); 4) соціальність (соціальний інтелект, адаптованість, причетність до спільної справи, лідерство); 5) духовність (етичні та естетичні почуття, надія, почуття гумору, релігійність) [12].

У низці робіт [2; 4] було встановлено, що великими можливостями усвідомленого та вольового, управління поведінкою володіють копінг – ресурси. Копінг – ресурси виражають когнітивні та поведінкові зусилля індивіда з метою вирішення складної ситуації; система засобів балансу між внутрішніми можливостями та зовнішніми вимогами; комплекс усвідомлених, адаптивно-перетворювальних дій (когнітивних, афективних, поведінкових), що допомагають людині справлятися з внутрішнім напруженням, дискомфортом та досягти стану благополуччя.

Кожен ресурс, представлений як універсальним, так і специфічним змістом, може проявлятися перманентно і дискретно в залежності від задач. Проте кожен ресурс не існує окремо, а знаходиться в складних взаємодетермінаційних зв'язках один з одним та іншими засобами і демонструє тенденцію до центрування, тобто об'єднання в загальну групу, утворюючи так звані ресурсний універсум особистості.

Ресурсний універсум – категорія, яка ґрунтується на психологічних принципах системності та інтегральної індивідуальності, введених у простір науки відомими радянськими психологами ХХ століття. Її аналіз відбувається в єдиному семантичному просторі поряд із поняттями «ресурсної бази», «ресурсозабезпеченості» або «психологічного капіталу» [11; 13; 14].

Ресурсний універсум – складне структурно-рівневе утворення доступних психологічних засобів, що використовуються суб'єктом для розв'язання як поточних завдань, так і досягнення стратегічних цілей. Це системна організація і динамічна взаємодія всіх груп ресурсів, яка є універсальним запасом, який з одного боку, постійно видозмінюється та поповнюється, а з іншого – є типовим способом інструменталізації індивідуальної активності. Як суб'єктивне відображення сукупності духовних і матеріальних можливостей, що сприяють отриманню соціально і індивідуально значущих результатів, ресурсний універсум виконує функцію базового забезпечення життєдіяльності. Це своєрідний фонд ключових компетентностей людини, який розкривається як широкий варіативний репертуар операційних дій та здатностей, що використовуються за необхідністю. Його зростання і примноження пов'язані з розширенням меж досвіду, з включенням у нові види діяльності, що призводять до актуалізації та модерації потенційних можливостей людини. На думку В. Олефір, В. Боснюк, ресурсний універсум (психологічний капітал) відображає систему сталих, основних зв'язків між ресурсами, а за необхідності додаткових зв'язків з іншими властивостями особистості; виражає узгодження характеристик функціонування включених в активізацію елементів системи забезпечення життєдіяльності; ініціацію виконавчого компонента і запуск необхідної дії або системи дій [6; с. 40].

В своїй структурній моделі ресурсний універсум представляє інтеграцію індивідуально опосередкованих, звичних, можливо, навіть і алгоритмізованих дій, що реалізують різноманіття варіантів розвитку і трансформації особистості в процесі її

життєвого шляху. Обумовлений складними процесами інтеріоризації зовнішніх умов у внутрішні складові, ресурсний універсум відображає психологічний зміст людини, що володіє системою відповідних потенцій. Він виступає узагальненим продуктом психологічної системи організації та регуляції життєдіяльності, у центрі якої перебуває особистість, що прагне до комфортного та благополучного життя. 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.

На думку Ф. Люсенса, С. Юсефа, ресурсний універсум – це інваріантні змінні, що забезпечують успішність суб'єкта в різних видах активності та ідентифікуються в площині психологічного потенціалу можливостей особистості та визначає спрямованість особистості до продуктивності, благополуччя та успішних відносин [13]. Він є системно організованим і збалансованим досвідом життєдіяльності та сприяє підвищенню суб'єктивного добробуту й адаптованості особистості в суспільстві [15]. С. Джексон вважає, що ресурсний універсум є інтеграцією та консолідацією «запасів», які є дають змогу вирішити як актуальні, так і прогностичні задачі повсякденного життя [12].

Ресурсний універсум є інкорпорованим в фундаментальні основи психіки людини та виступає інструментом її життєтворчості та психологічного благополуччя; дозволяє зберігати стабільність діяльності на тлі тисків і мінливих зовнішніх умов та є надійним предиктором задоволеності важливими сферами життя.

**Висновки.** У світлі вищевикладених уявлень можна зазначити, що психологічне благополуччя – це складне утворення, яке розуміється як процес і результат успішної життєтворчості, що переживається як суб'єктивний стан задоволеності існуванням. Цей стан не є іманентним або метафізичним, а досягається за допомогою системи індивідуально-прагматичних засобів, наприклад психологічних ресурсів. Широка варіативна специфіка людських ресурсів виявляється відповідно до задач діяльності і демонструє тенденцію до центрування, тобто об'єднання в загальну категорію ресурсного універсуму. Ресурсний універсум – генералізація ресурсів, інтеграція запасів, які відображають типовий спосіб інструменталізації активності в процесі життєвого шляху та досягненні благополуччя. Перспективи подальших досліджень полягають у системному моделюванні феномену з інтеграцією відповідних складових, в структурі позитивного функціонування.

#### Список літератури:

1. Життєва компетентність особистості : науково-методичний посібник / за ред. Л. В. Сохань, І. Г. Єрмакова, Г. М. Несен. Київ : Богдана, 2003. 520 с.
2. Казібекова В. Ф. Психологічні ресурси особистості в умовах сучасних суспільних трансформацій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки.* 2018. Вип. 3, т. 1. С. 47–54.
3. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта. Психологія.* 2015. № 3. С. 48–55.
4. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / наук. ред. Максименко С. Д., Онуфрієва Л. А. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2016. № 34. С. 170–182.
5. Ларіна Т. О. Модель соціально-психологічних ресурсів життєздатності особистості в структурі психологічного благополуччя людини. Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару (Ніжин, 9 червня 2017 р.) / Т. М. Титаренко (гол. ред.) Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 85–89.
6. Олефір В., Боснюк В. Медіаторна роль психологічного капіталу у взаємозв'язку між сприйняттям стресу особистістю та задоволеністю життям. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Випуск 2. 2021. С. 38–49.
7. Перегончук Н. В., Краєвська Т. С. Психологічні ресурси особистості майбутнього психолога. *Молодий вчений.* № 2(54). 2018. С. 477–479.
8. Постілякова Ю. В. Психологічна оцінка ресурсів подолання стресу в професійних групах. Київ : ЦУЛ, 184 с.
9. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том V : Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. 2017. Вип. 17. С. 124–133.

10. Штепа О. С. Особливості зв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості. *Проблеми сучасної психології* : збірник наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН. Вип. 21. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2013. С. 782–791.
11. Штепа О. С. Ресурсна насиченість особистості. *Проблеми сучасної психології*. Вип. 47. 2020. С. 231–252.
12. Jackson S. E., Schuler R. S. Resource unyversum of personality. *Annual Review Psychology*. 1995. Vol. 46. P. 237–264.
13. Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. *Psychological capital: Developing the Human Competitive Edge*. Oxford University Press. 2007.
14. Psychological Capital: An Evidence-Based Positive Approach *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior* Vol. 4:339-366 First published online as a Review in Advance on January 23, 2017. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032516-113324>
15. Siu O.L., Bakker A.B., Jiang X. Psychological unyversum among university students: Relationships with study engagement and intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies*. 2014. Vol. 15(4). P. 979–994.

### **Datsenko O.A. THE RESOURCE UNIVERSE IN THE STRUCTURE OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING**

*The article presents a theoretical study of the resource component in the structure of human psychological well-being. The phenomenology, concepts and classifications of psychological resources are considered on the basis of theoretical analysis of literature data in domestic and foreign psychology. The scientific ideas about psychological resources in the context of different scientific approaches are analyzed. It is noted that resources are a certain stock of capabilities, competencies, a system of instrumental means for the realization of life-creating functions; they are characterized by variable specificity and are divided into separate types. The system-forming characteristics of psychological resources are analyzed, and the groups of external and internal resources are defined. It is noted that each resource, represented by both universal and specific content, can be manifested permanently and discretely depending on the tasks and demonstrates a tendency to centralization, i.e., unification into a general category that can be defined as a resource universe. The resource universe is a psychological phenomenon, the study of which is based on the methodological principles of integral individuality in close connection with the concepts of «resource base», «resource security» or «psychological capital» of the individual, which are actively studied in modern psychology. It is understood as the generalization of opportunities, the integration of reserves that reflect a typical way of instrumentalizing activity in the process of life and achieving well-being. The resource universe is an integrated element of experience that defines a person as an active subject, is an indicator of his or her authenticity and competence, allows maintaining stability of life under pressure, achieving a meaningful goal, and is a reliable predictor of satisfaction with existence. As a system of means for implementing an individual existential project, it provides opportunities to create a living environment in which a person feels comfortable and harmonious. Prospects for further scientific research are outlined. The necessity of further development of the category and its systematic analysis in the structure of psychological well-being, determination of the leading properties as a mechanism of effective life support is emphasized.*

**Key words:** *psychological resources, psychological well-being, resource universe, life support, competencies, experience.*