

Слободяник Н.В.

Інститут психології імені Г.С. Костюка

Національної академії педагогічних наук України

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ВИВЧЕННЯ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ

Стаття присвячена теоретичному аналізу категорії особистісних ресурсів – неспецифічних індивідуальних психологічних змінних, пов'язаних із успішним здійсненням діяльності та психологічним благополуччям. З опорою на теорію ресурсів (С. Хобфолла) і концепцію особистісного потенціалу (Г. Костюка) пропонується класифікація ресурсних змінних за видом і за функцією, а також коротко розглядають ті ресурси, позитивні ефекти, які найбільш докладно вивчені в емпіричних дослідженнях (життєстійкість, оптимізм, резилієнтність, саморезистентність, самопочуття, толерантність до невизначеності, локус контролю).

Наголошується, що термін «особистісні ресурси» став популярним і активно використовується в психологічних дослідженнях, але підходи до їх визначення, класифікації та розуміння їхньої структури та функцій украї неоднорідні.

У статті наведено короткий огляд досліджень ефектів особистісних ресурсів, а також критичний аналіз деяких популярних у психології інтегральних концепцій особистісних ресурсів (базова самооцінка, компетентність саморегуляції, особистісний потенціал). Виокремлюється низка невирішених проблем (невизначеність «об'єкта» дії особистісних ресурсів та критеріїв їх ефективності, проблема загальних та специфічних функцій особистісних ресурсів, проблема структури та системної організації особистісних ресурсів, проблема стабільності та мінливості особистісних ресурсів, проблема індивідуальних та середовищних чинників і механізмів, що лежать в основі їх динаміки та їх ефективного використання в діяльності); пропонуються методологічні можливості побудови досліджень, спрямованих на вирішення цих проблем. Констатується необхідність розробки узагальнюючих теоретичних концепцій, покликаних зняти існуючі протиріччя, і навіть проведення більш систематичних емпіричних досліджень особистісних ресурсів, що вивчають ефекти не окремих змінних, а їх груп, з урахуванням ситуативних умов. Отримані результати відкривають низку перспективних напрямів для майбутніх досліджень особистісних ресурсів у науковій психології.

Ключові слова: особистісні ресурси, види ресурсів, психологічне благополуччя, успішність діяльності, особистісний потенціал.

Постановка проблеми. Сучасна ситуація характеризується суттєвими змінами у всіх сферах життя, появою нових стандартів, посиленням соціокультурних перетворень, величезним потоком інформації, що обрушується на людину. Нині ми спостерігаємо, як кардинально змінюються середовищні характеристики, формат спілкування, умови навчання та роботи. При цьому люди по-різному реагують на нововведення, відчують рівень свого впливу на них. Деяких ця ситуація кидає в стан стресу, розгубленість перед майбутнім інших мобілізує, ставить перед необхідністю змінюватися, по-новому реагувати на трансформації. Для когось нові виклики – це невизначеність чи навіть небезпека, а для когось –

можливість розвитку, самореалізації. Різні позиції та поведінка людини в ситуації змін багато в чому визначаються тими ресурсами, які має особистість.

Проблема психологічних механізмів впливу особистісних особливостей на процеси подолання важких життєвих ситуацій, а також регулювання професійної та іншої повсякденної діяльності традиційно привертає увагу дослідників. Звертаючись до проблеми внеску особистісних характеристик у процеси саморегуляції та самодетермінації, різні автори використовують такі терміни, як «потенціал», «ресурси» (Т. Ларіна, Т. Титаренко) [3] або «особистісні стилі» (Л. Сердюк) [2], що дозволяють розглянути індивідуальні

відмінності у механізмах підтримки успішності та психологічного благополуччя.

Незважаючи на те, що термін «особистісні ресурси» став популярним і активно використовується в психологічних дослідженнях, підходи до їх визначення, класифікації та розуміння їх структури та функцій вкрай неоднорідні. Одні дослідники доводять специфіку цих показників та його незводність друг до друга, інші, навпаки, підкреслюють загальні властивості особистісних ресурсів і пропонують емпіричні моделі «єдиного фактора» [3, с. 36].

Як наслідок, у цей час актуальними є завдання теоретичної систематизації різних особистісних ресурсів та зіставлення результатів різних емпіричних досліджень, присвячених вивченню ресурсів особистості у різних життєвих ситуаціях.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Поняття «ресурси особистості» порівняно недавно з'явилося у науковій психології і було запозичене з економіки та теорії управління, але останні десятиліття посідає у психології особистості важливе місце. Проблема ресурсів піднімалася в роботах як вітчизняних психологів (Л. Сердюк, Т. Титаренко, Т. Ларіна) [2; 3], так і закордонних (Е. Динер, Р. Лазарус, С. Мадді, С. Хобфолл та ін.) [6; 7; 9; 10]. У психологічних дослідженнях розглядаються різні аспекти поняття «ресурси особистості». У нашому дослідженні ми спробували зробити критичний аналіз деяких популярних у психології інтегральних концепцій особистісних ресурсів.

Постановка завдання. Метою статті є теоретичне дослідження різних концепцій особистісних ресурсів та виокремлення їх можливостей.

Виклад основного матеріалу. Поняття «ресурси» є міждисциплінарним. Сучасні ресурсні концепції розглядають широкий спектр різноманітних ресурсів, виокремлюючи внутрішні, зовнішні, економічні, матеріальні, фінансові, природні, адаптаційні, когнітивні, психологічні, фізіологічні, соціальні, і навіть особистісні ресурси. У широкому значенні до ресурсів (ressource, фр. – допоміжний засіб) відноситься все, що може бути задіяне людиною для ефективного існування та підтримки якості життя [7, с. 129].

Багато авторів підкреслюють системну організацію та динамічну взаємодію ресурсів. С. Хобфолл у межах своєї концепції одним із компонентів ресурсної системи називає особистісні ресурси [7, с. 131].

У широкому значенні під особистісними ресурсами, як правило, розуміють індивідуально-

психологічні особливості, пов'язані з більш успішним здійсненням різних видів діяльності та вищим рівнем психологічного благополуччя [6, с. 930]. В якості такого роду ресурсів різні автори розглядають настанови, риси, цінності, атрибутивні схеми, стратегії поведінки та подолання стресу. Як особистісні ресурси в літературі описані такі конструкти, як «толерантність до невизначеності», «життєстійкість» (С. Мадді) [10, с. 162], «локус контролю», «резілієнтність» (Дж. Роттер) [12, с. 60], «оптимізм» (Ч. Карвер) [5, с. 230], «базисні переконання» (А. Бандура) [4, с. 195].

На відміну від теорії рис, що підкреслює стійкий характер особистісних особливостей, у сучасних підходах (А. Бандура, С. Мадді, С. Хобфолл та ін.) [4; 7; 8], особистісні ресурси розглядаються як гнучкі властивості особистості, що мають прижиттєву генезу та піддаються корекції та розвитку. Вивченню цих ефектів присвячені експериментальні роботи з формування особистісних ресурсів, наприклад оптимістичного атрибутивного стилю життєстійкості та інших корисних характеристик [13, с. 145].

Термін «ресурси» у самому загальному розумінні означає «запас, джерело», або засоби, що дозволяють за допомогою певних перетворень отримати бажаний результат. Властивість бути засобом або ресурсом – це системна якість суб'єктів або індивідуальних особливостей лише в контексті конкретної діяльності, щ задається мотивом і метою. Залежно від виразності ресурсів, завдання, що стоять перед суб'єктом, вирішуються легше чи, навпаки, складніше. При цьому можна розрізняти специфічні ресурси, важливі лише для певного класу життєвих ситуацій чи видів діяльності, і універсальні, метаресурси, володіння якими дає виграв у різноманітних ситуаціях [9, с. 860].

За видом можна виокремити чотири найбільш глобальні класи ресурсів: фізіологічні ресурси (такі, як стан здоров'я, тип нервової системи), психологічні, або особистісні ресурси (особливості особистості, характеру, здібностей, психічних процесів), предметно-матеріальні ресурси (предмети, що розширюють можливості індивіда), та соціальні ресурси (такі, як соціальна підтримка, репутація та ін); при цьому одні види ресурсів можуть компенсувати дефіцит інших [11, с. 112].

За функцією *особистісні ресурси* можна поділити на чотири групи.

Психологічні ресурси стійкості. До них ми відносимо насамперед ціннісно-сміслові

ресурси, наявність яких дає суб'єкту почуття опори та впевненості в собі, стійку самооцінку та внутрішнє право на активність та прийняття рішень. До основних змінних цієї групи належать, зокрема, задоволеність життям, свідомість життя, та суб'єктивна вітальність як диспозиція, а також базові переконання [4, с. 197].

Психологічні ресурси саморегуляції. До них ми відносимо психологічні змінні, що відображають стійкі стратегії саморегуляції як способи побудови динамічної взаємодії з обставинами життя, такі як міра суб'єктивного контролю над ними або залежність від них, стійкі очікування позитивних чи негативних наслідків подій, стратегії взаємодії зі складністю та невизначеністю, гнучкість чи ригідність та ін. Серед релевантних змінних можна назвати локус контролю (Дж. Роттер) [12, с. 60], орієнтація на дію чи стан, самоефективність (А. Бандура) [4, с. 196], толерантність до невизначеності, схильність до ризику, рефлексію.

Деякі психологічні змінні, такі як оптимізм (Ч. Карвер, М. Шейер, М. Селігман) [5, с. 241; 13, с. 156] або життестійкість (С. Мадді) [10, с. 162] виявляють себе одночасно і як ресурси стійкості, і як ресурси саморегуляції, визначаючи характер конкретних рішень, що приймаються суб'єктом у взаємодії з обставинами його життя.

Мотиваційні ресурси, що відображають енергетичне забезпечення дій індивіда щодо подолання стресової ситуації. Прикладами такого роду змінних можуть бути суб'єктивна вітальність, внутрішня мотиваційна орієнтація як стійка особистісна диспозиція, диспозиційні характеристики особистості [11, с. 101].

Інструментальні ресурси До них відносяться здібності (індивідуальні особливості, що передбачають легкість та успішність виконання того чи іншого класу завдань), вивчені інструментальні навички та компетенції, а також стереотипні тактики реагування на ті чи інші ситуації (у тому числі психологічні захисти) [11, с. 103].

Особливого значення ми надаємо універсальним ресурсам саморегуляції, які можуть компенсувати дефіцит ресурсів стійкості навіть у найбільш екстремальних життєвих обставинах. Ця група ресурсів, на відміну від інших, багато в чому заснована на переструктуруванні системних зв'язків у взаємодіях зі світом, мобілізуючи суб'єкта на зміну структури та компенсаторне підвищення якості саморегуляції своєї життєдіяльності. Завдяки цьому навіть «негативні» обставини або особистісні характеристики можуть набувати продуктивної ролі для життя і діяль-

ності: прикладами можуть бути посттравматичне зростання у людей з обмеженими можливостями здоров'я.

Результати емпіричних досліджень показують, що в контексті різних видів діяльності важливу роль може відігравати різний набір особистісних якостей, що опосередковують успішність освоєння та виконання діяльності та є регуляторами психічної напруженості та рівня психофізіологічної активації. Внесок різних особистісних ресурсів на підтримку психологічного благополуччя та успішне впорання зі стресом також відрізняється залежно від особливостей дослідницької вибірки, середовищних та ситуаційних чинників. Далі будуть розглянуті найбільш широко представлені в психологічній літературі властивості особистості (ресурси), предиктивна значущість яких для психологічного благополуччя показана в численних дослідженнях.

Життестійкість. У контексті подолання стресів і подолання важких життєвих ситуацій розроблено конструкт життестійкості як загальної життєвої диспозиції, яка є системою переконань про себе, про світ, про відносини зі світом [8, с. 8]. Життестійкість включає три базові переконання, що відображають залученість до процесу життя (наявність зв'язків зі світом і низький рівень відчуження); внутрішній локус контролю (контроль) та прийняття «викликів» життя (прийняття ризику), що дозволяє позитивно оцінювати ті ситуації, з якими стикається людина (наприклад, знаходити вигоду у важких життєвих ситуаціях та можливості для подолання труднощів). Як показують численні дослідження, життестійкість є основним предиктором зниження ймовірності розвитку соматичних та психічних симптомів у стресогенній ситуації [10, с. 162], підтримання якості життя та суб'єктивного благополуччя при обмежених можливостях здоров'я. Життестійкість можна розвинути та зміцнити за допомогою спеціально розроблених тренінгів.

Резилієнтність. Конструкт, який нерідко розглядається як синонім життестійкості. Резилієнтність (здатність відновлюватися після стресових ситуацій, здатність до регенерації, до посттравматичного зростання). Незважаючи на подібність визначення обох конструктів, потрібно зазначити їхню принципову відмінність: на відміну від життестійкості, резилієнтність є не особистісною диспозицією, а станом, що характеризується здатністю до правильного розподілу та використання ресурсів у важких ситуаціях, що сприяє підтримці психологічного благополуччя. У контексті успіш-

ного подолання стресів життєстійкість розглядається як ресурс, що допомагає зберігати існуючий рівень функціонування, а резиліентність більше пов'язується зі здатністю піднятися вище попереднього рівня функціонування, з посттравматичним зростанням [9, с. 865].

Оптимізм. Традиційно оптимізм розуміється як позитивна особистісна риса, пов'язана з успіхом, радістю, благополуччям та задоволеністю. Нині у літературі найбільш широко представлені дві основні концепції оптимізму, в яких оптимізм має різне значення та різну функцію. У концепції диспозиційного оптимізму розглядається оптимізм як позитивна настанова щодо майбутнього [5, с. 239].

Подібна настанова сприяє активності та ефективної діяльності суб'єкта. Однак, якщо оптимізм занадто високий, позитивна переоцінка майбутнього може мати також і негативні наслідки: ілюзорні очікування можуть не виправдатися, а людина при цьому може наражати себе на невиправданий ризик.

Самооцінка (self-esteem) – характеристика, що виражає ставлення людини до себе (позитивне чи негативне), є також є важливим ресурсом. На відміну від розуміння самооцінки у вітчизняній психології, зарубіжні дослідження використовують вузький конструкт «self-esteem», що відображає особливий тип самоставлення – почуття цінності своєї особистості та потреби іншим людям. Не всі автори погоджуються із загальним позитивним забарвленням цього конструкту. Наприклад, виявлено безпосередній зв'язок високої самоцінності та нарцисизму. Також існує думка, що саме високе почуття самоцінності є передумовою розвитку нарцисизму [6, с. 930]. Отже, як і у разі оптимізму, ресурсна роль самооцінки визначається її рівнем.

Самоефективність. Розроблений А. Бандурою [4, с. 196] конструкт «самоефективність» представляє переважно когнітивну оцінку своєї здатності до ефективної діяльності та долаття важких ситуацій, на відміну від життєстійкості як особистісної диспозиції, резиліентності як стану і оптимізму як настанови. Згідно з дослідженнями, впевненість у власній ефективності передбачає не лише успішність діяльності, а й психологічний добробут та фізичне здоров'я. Дослідниками [5] отримано емпіричні дані, які свідчать про те, що самоефективність є вторинною змінною, похідною оптимізму. Наприклад, дослідження посттравматичних симптомів у постраждалих внаслідок землетрусу в Туреччині підтвердило захисну буферну функцію як оптимізму, так і самоефек-

тивності у разі усвідомлюваних посттравматичних симптомів, таких як тривога та депресія. Однак, за допомогою регресійного аналізу показано, що лише оптимізм був предиктором відсутності несвідомих посттравматичних симптомів, таких як нічні кошмари. Саме тому предиктивна роль самоефективності більш значуща в ситуаціях гострого стресу, тоді як у ситуації хронічних стресів основними предикторами є оптимізм і самооцінка.

Толерантність до невизначеності – нейтральне чи позитивне ставлення суб'єкта до невизначених ситуацій – незнайомих, складних, мінливих. У ранніх дослідженнях толерантність до невизначеності розглядалася як особистісна характеристика, пов'язана з опором до зміни нестійких стимулів, чорно-білим поглядом на світ. Сучасні операціоналізації толерантності до невизначеності розглядають її як стійку особистісну диспозицію [13, с. 67].

Самоконтроль. Здатність контролювати свою поведінку вважається особистісною характеристикою, що передбачає успішність діяльності та благополуччя, у тому числі в довгостроковій перспективі. Низка авторів відводять контролю ключову роль у процесі саморегуляції [6, с. 928].

Як показує теоретичний аналіз, у психології описано широке коло змінних, які можуть бути віднесені до особистісних ресурсів людини. Проте аналіз існуючих досліджень особистісних ресурсів дозволяє виявити низку теоретичних труднощів та протиріч, що призводять до неоднозначності поняття особистісних ресурсів у сучасній психології.

Проблема стабільності та мінливості особистісних ресурсів. «Список» особистісних ресурсів залежить від того, яка міра їх стабільності (мінливості) вважається авторами допустимим: від цього залежить, наприклад, чи можуть вважатися «ресурсами» такі змінні як, наприклад, характеристики актуального емоційного стану або коефіцієнт інтелекту. Хоча нині можливість розвитку особистісних ресурсів вважається ключовою їх характеристикою, абсолютна більшість ресурсних змінних розглядаються при цьому як відносно стабільні диспозиції. Питання про співвідношення стійкості і мінливості ресурсів у межах їх визначень залишаються відкритими. Виокремлення конструктів різних рівнів [8, с. 8] забезпечує можливість їх систематизації, але не знімає самої проблеми: на наш погляд, ідеї ієрархії недостатньо там, де постулюється одночасна стабільність і змінність конструктів (оптимізм,

життєстійкість) чи його наступність (наприклад, загальна самоефективність, самоефективність у конкретній ситуації, самоефективність на різних етапах діяльності). У цих випадках потрібно уточнення того, за яких умов конструкт характеризується мінливістю, а за яких стабільністю.

Неоднозначність критеріїв «кращого» та «єдиного» в вистемі особистісних ресурсів. На цей момент порівняльний аналіз особистісних ресурсів у різних дослідженнях ведеться, як правило, за двома напрямками.

По-перше, це виокремлення умовно найбільш «важливого» конструкту. Наприклад, найбільш універсальними і значущими предикторами подолання стресів і психологічного благополуччя визнано оптимізм і життєстійкість, які можна розглядати як диспозиції, а самоефективність у деяких випадках розглядається як похідна від них змінна. Проблема пов'язана як із широким списком залежних змінних, так і з неоднозначністю у визначенні «важливості», яка переважно операціоналізується у дослідженнях як передбачувана здібність. Тим часом, передбачувальна здібність може характеризувати змінну, що є індикатором процесу, але помилково розглядається як механізм або пояснювальний конструкт [5, с. 224].

По-друге, є тенденція до інтеграції особистісних ресурсів та пошуку її емпіричних обґрунтувань. Як показує аналіз існуючих досліджень, емпіричні моделі «єдиного фактора», що активно розробляються, є спробою заповнити брак теоретичного аналізу та обґрунтування системного характеру особистісних ресурсів. Підтримуючи завдання емпіричного узагальнення, ми вважаємо важливим відзначити розрив між теоретичним і емпіричним рівнями його розв'язання. Для обґрунтування системної будови недостатньо ні результатів факторного аналізу, ні даних про узгодженість конструктів, оскільки самі по собі такі дані вказують не на наявність системи, а на відмінності або подібності у змісті вимірюваних конструктів і в методах їх вимірювання. Першим кроком на шляху до обґрунтування особистісних ресурсів як інтегральної системи має стати теоретичний опис характеру взаємодій між окремими компонентами, що її утворюють.

Головною невирішеною проблемою, з нашого погляду, є проблема *ізолюваності вивчення ролі різних чинників у дослідженнях психологічного благополуччя*. Згідно системного підходу [1], роль елемента в системі залежить від його зв'язків

з іншими елементами. Отже, ефекти впливу особистісних ресурсів на психологічний добробут залежить від цього, як ресурси взаємодіють з іншими чинниками (умовами середовища проживання і особливостями мотиваційної сфери). Проте дослідження внеску чинників середовища у психологічний добробут зазвичай ведуться у відриві від особистісних ресурсів. Це зумовлено, передусім, труднощістю таких робіт: потрібен вимір великої кількості змінних і великі вибірки, щоб забезпечити достатню статистичну потужність для достовірного вивчення ефектів взаємодії. У результаті одержувані зв'язки виявляються досить слабкими, оскільки демонструють усереднені закономірності [9, с. 880].

Аналіз існуючих досліджень особистісних ресурсів дозволяє виокремити також низку додаткових, більш приватних відкритих питань, недостатньо досліджених у цей час: питання про співвідношення особистісних ресурсів з соціокультурними чинниками; питання зв'язку результатів досліджень особистісних ресурсів з рівнем розвитку рефлексії; роль середовищних чинників, які можуть суттєво ускладнювати розвиток та використання певних особистісних ресурсів або, навпаки, сприяти їхньому розвитку; питання про індивідуальні відмінності, що визначають уміння індивідуума чи спільноти ефективно використовувати наявні особистісні ресурси.

Висновки. Отже, вивчення особистісних ресурсів є перспективним напрямом досліджень, що розвивається і поєднує фундаментальні та прикладні галузі психології. Накопичено великий обсяг емпіричних фактів, що свідчать про позитивні функції низки особистісних змінних у ситуаціях досягнення цілей, вибору та прийняття рішень, подолання важких життєвих обставин.

Разом з тим, коло цих змінних не є чітко окресленим, а дослідження їх, як правило, ведуться ізолювано один від одного і без урахування специфіки умов, у яких ці позитивні ефекти мають місце. Має місце недолік узагальнення та систематизації отриманих у цих дослідженнях результатів.

Перспективою подальшого дослідження є розробки узагальнюючих теоретичних концепцій, покликаних зняти існуючі протиріччя, та необхідність проведення більш системних емпіричних досліджень, які вивчають ефекти не окремих ресурсів, а їх груп, з урахуванням ситуативних умов.

Список літератури:

1. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості К.: Радянська школа, 1989. 608 с.
2. Сердюк Л. З. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, Київ, 2018. 192 с. URL: http://lib.iitta.gov.ua/712878/1_2018.pdf
3. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека, 2009. URL: http://lib.iitta.gov.ua/9065/1/Zhiznestoykost_lichnosti.pdf
4. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change. *Psychological Review*, 1977. 84, 191–215.
5. Carver C. S., Scheier M. F. Optimism. In C. R. Snyder, S. J. Lopez (eds.). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford: Oxford University Press, 2002. 221–244.
6. Diener E., Fujita F. Resources, personal striving, and subjective wellbeing: A nomothetic and ideographic approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995. 68, 926–935.
7. Hobfoll S. Conservation of resources theory: its implication for stress, health, and resilience. In S. Folkman (ed.). *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping*. New York, N.Y.: Oxford University Press, 2011. 127–147.
8. Kobasa S. C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1970. 37(1), 1–11.
9. Luthar, S. S., Cicchetti, D. The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 2000. 12, 857–885.
10. Maddi S. : The courage to grow from stresses. *Journal of Positive Psychology*, 2006. 1, 160–168.
11. Nelson, D. L., Simmons, B. L. Health psychology and work stress: A more positive approach. In J. C. Quick, L. E. Tetrick (Eds.), *Handbook of Occupational Psychology*. Washington, 2013. D. C.: APA. 97–119.
12. Rotter, J. B. Some problems and misconceptions related to the construct of internal versus external control of reinforcement. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1975. 43, 56–67.
13. Seligman M. E. P. Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), 2002. *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press. 234 p.

Slobodianyuk N.V. CURRENT PROBLEMS OF THE STUDY OF INTERNAL PERSONAL RESOURCES

The article is devoted to the theoretical analysis of the category of personal resources – non-specific individual psychological variables associated with the successful implementation of activities and psychological well-being. Based on the theory of resources (S. Hobfoll) and the concept of personal potential (G. Kostyuk), a classification of resource variables by type and function is proposed, and those resources and positive effects that have been studied in the most detail in empirical research (viability, optimism, resilience, self-resistance, well-being, tolerance to uncertainty, locus of control) are briefly considered.

It is emphasized that the term «personal resources» has become popular and is actively used in psychological research, but approaches to their definition, classification, and understanding of their structure and functions are extremely heterogeneous.

The article provides a brief overview of research on the effects of personal resources, as well as a critical analysis of some popular integral concepts of personal resources in psychology (basic self-esteem, self-regulation competence, personal potential). The article provides a brief overview of research on the effects of personal resources, as well as a critical analysis of some popular integral concepts of personal resources in psychology (basic self-esteem, self-regulation competence, personal potential); methodological possibilities for constructing research aimed at solving these problems are proposed. The need to develop generalizing theoretical concepts designed to remove existing contradictions, as well as to conduct more systematic empirical research on personal resources, which study the effects of not individual variables, but their groups, taking into account situational conditions, is stated. The results obtained open a number of promising directions for future research on personal resources in scientific psychology.

Key words: personal resources, types of resources, psychological well-being, success of activity, personal potential.

Дата надходження статті: 05.07.2025

Дата прийняття статті: 11.07.2025

Опубліковано: 30.09.2025