

ВЕРНІК ОЛЕКСІЙ ЛЕОНІДОВИЧ*старший науковий співробітник, Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, кандидат психологічних наук, м. Київ**ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0572-2005>*

РЕСУРСИ У ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗМІСТ ПРОБЛЕМИ

Представлено теоретичний аналіз проблеми ресурсів в життєдіяльності особистості. Стверджується, що в сучасних психологічних дослідженнях ресурси розглядаються або в контексті адаптаційних процесів, або принагідно до ситуацій, пов'язаних: зі стресом, з екстремальністю, з життєвою складністю, з життєвою стійкістю тощо. З іншого боку, ресурси в них прийнято поділяти на особистісні (такі як, риси особистості, її певні властивості, вміння, знання навички тощо), психологічні (як внутрішні і зовнішні можливості, що сприймаються і використовуються як засоби досягнення позитивних результатів). Ми пропонуємо розглядати психологічні аспекти ресурсів не по відношенню до особистості безпосередньо, але по відношенню до її способу життя. Таким чином можна, по-перше, інтегрувати існуючі у психології підходи, й, по-друге, упровадити ресурсний підхід, де в якості основної проблеми і практично значимої задачі будуть виступати механізми і складові поведінки особистості з ресурсами в процесі здійснення нею власної життєдіяльності. Базовими діями з ресурсами пропонується розглядати витрати і накопичення. Їх організація дає підстави для виявлення типології стратегій життєдіяльності в конкретних сферах життєвої активності особистості й в її життєдіяльності в цілому.

Ключові слова: *психологічні ресурси, ресурси життєдіяльності особистості, джерела, життєдіяльність, особистість, діяльність.*

Постановка проблеми. Поняття ресурсів в соціально-психологічних дослідженнях останніх років стає все більш поширеним і затребуваним. Передусім це пов'язане з актуалізацією проблем складних життєвих обставин (СЖО), екстремальних і стресових ситуацій тощо через: постійні (протягом останніх 30 років) соціальні зміни у суспільстві, різке погіршення в останні роки соціальних і економічних умов життя пересічної людини, військові дії і їх наслідки, вимушене переселення й ін.

До центру уваги спеціалістів – і теоретиків, і практиків – на одне з перших місць у вищевказаних умовах виходять саме ресурси – *психологічний потенціал людини, пов'язаний з опануванням різними життєвими ситуаціями, зокрема екстремальними.* З іншого боку, незважаючи на досить значний обсяг публікацій з даної проблеми, на сьогодні й досі не існує узгодженого підходу і загальної психологічної концепції / теорії ресурсів. Існуючі ж – здебільшого зосереджені на

актуальних проте вузькопрофільних задачах дослідження – прояви і розвиток стресостійкості (Г. Сельє, Р. Лазарус, С. Фолкман, В. Бодров, Н. Водоп'янова, Л. Кітаєв-Смик й ін.) і життєстійкості (Дж. Крамбо, Д. Леонт'єв, С. Мадді, В. Франкл й ін.), проблеми адаптації і дезадаптації (Л. Александрова, К. Муздибаєв, О. Маклаков, Н. Сараєва й ін.).

Зазвичай в сучасних дослідженнях психологічної проблеми ресурсів людини поширено для використання щонайменше такі терміни, як – «внутрішні ресурси», «психологічні ресурси», «ресурси особистості», «психологічні ресурси особистості»¹ тощо. Проблема узгодження змістовної складової даних термінів на сьогодні не є вирішеною.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В цілому психологічні ресурси прийнято поділяти на ресурси психіки і ресурси особистості. Перші актуалізуються на індивідному чи організмічному рівнях та, часто, досить слабо регульовані й усвідомлювані. Зокрема, Г. Сельє розрізняє два види ресурсів – поверхневу і глибинну адаптаційні енергії, тобто легко відновлювальну і ту, що зачіпає внутрішні гомеостатичні механізми. Другі відносяться до структурних складових особистості. В. Марков визначає особистісні ресурси як усе те, що належить особистості – й цінності, й здібності, й характер, й ін.

Серед значної кількості праць останніх років, присвячених даному питанню, відзначимо дослідження В. Каліти і Ю. Николенко (2007); О. Сергієнко (2009); А. Фомінової (2012); І. Котової (2013); В. Міляєвої, Н. Лебідь, Ю. Бреус (2013); О. Штепи (2013); О. Іваницького (2015); Т. Титаренко (2015); В. Казібекової (2017); О. Євдокімової і І. Ламаш (2018); Ю. Вольвича (2018) тощо. В більшості з них відображено різні аспекти подолання складних життєвих обставин, в інших – проблематика активації особистісних ресурсів, зв'язок з цінностями, типологія і класифікація ресурсів, психо-семантичний аспект.

Мета статті – на основі проаналізованого матеріалу теоретико-емпіричних досліджень обґрунтувати психологічну модель ресурсів у життєдіяльності особистості.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. В більшості з проаналізованих праць психологічні ресурси пов'язуються зі стресостійкістю, де виділяються психічний (тілесний, сценарний, культурний), особистісний (мотивація, досвід, самооцінка, самодостатність, активна життєва позиція, емоційно-вольові, професійно-особистісні якості, власне здоров'я як цінність тощо) і зовнішній (соціальна підтримка, матеріальні засоби, типи середовищ життєдіяльності і т.і.) рівні.

¹ Використання даного терміну (наприклад, О. Штепа) передбачає, щонайменше, й «фізичні ресурси особистості», «біологічні ресурси особистості», «соціальні ресурси особистості» і т.і., чим обумовлює вихід за суто психологічну проблематику.

В дослідженнях останніх років частина науковців звернула увагу на проблему ресурсів в позитивному руслі – як на невід’ємну складову розвитку особистості, розкриття її потенціалу. У зв’язку з цим вважається відмітною позицію Д. Леонтьєва, який пов’язує ресурси з життєдіяльністю особистості, ввівши поняття «особистісний потенціал» як ідею можливостей для розгортання особистістю власного життя [12]. В такому аспекті ресурси є насамперед усвідомлюваними можливостями свого Я організувати відповідно до умов різних середовищ власний спосіб життя, зокрема, організувати сприятливі й долати несприятливі умови власного розвитку чи виживання. Досить поширеним тут є підхід до градації ресурсів відповідно до рівня потреб особистості (найчастіше, в сенсі ієрархічної моделі А. Маслоу). В такому плані виділяють особистісні ресурси для: виживання, комфорту, безпеки, включеності до спільноти, поваги і самореалізації.

Окремо, в контексті даної проблематики, стоїть підхід С. Хобфолла. Дослідник запропонував розглядати ресурс як базову одиницю стресу, а модель стресу він назвав моделлю «збереження ресурсів» [1]. Зупинимось на ній детальніше. Перш за все, дослідник стверджує, що стресові ситуації в житті людини – це лише частина усіх її ситуацій. Існують й інші, не стресові, повсякденні. Його позиція ґрунтується на ідеях З. Фрейда, А. Маслоу й ін. про ресурси, які завжди пов’язані зі взаємодією з середовищем, як необхідну складову у задоволенні власних потреб. При чому, А. Бандура в теорії соціального навчання запропонував два способи їх задоволення – безпосередній / ситуативний, тобто «тут і зараз», та опосередкований, коли людина, створюючи і підтримуючи власні характеристики і соціальні обставини, може підвищити майбутню ймовірність отримання чи попередити втрати. Саме на останню стратегію й спирається модель С. Хобфолла. Науковець пропонує дві якісно різні ситуації поводження з ресурсами – повсякдення і стрес. Й, навіть більше, стрес він розглядає як ситуацію загрози втрати або втрати власних ресурсів.

При цьому вбачається чотири види ресурсів: (1) умови життєдіяльності; (2) особистісні характеристики; (3) енергії, а саме, на думку С. Хофболла, час, гроші, знання і (4) соціальна підтримка.

Значущість даного підходу полягає, по-перше, в ідеї інтеграції різних, в тому числі не психологічних, а соціологічних і економічних, підходів до ресурсів, а, по-друге, у зміщенні психологічної проблематики з особистості на її життєдіяльність.

Третій бік психологічної проблеми ресурсів розкривається в дослідженнях соціально-економічного спрямування.

Окремим питанням в даному контексті стоїть співвідношення внутрішніх і зовнішніх ресурсів. З одного боку, наявність значних зовнішніх ресурсів не завжди обумовлює високий рівень внутрішніх.

Особливо актуально це виявляється зокрема в такому прошарку як «золота молодь» - максимально матеріально і соціально забезпечені діти часто-густо самореалізованих осіб, що мають досить бідний внутрішній ресурс. З іншого, високий внутрішній ресурс досить часто обернено корелює (особливо в умовах поточної дійсності) з матеріальним благополуччям чи соціальною успішністю. Наприклад, нереалізовані вундеркінди (У. Сайдіс).

Усвідомлення про власний ресурс в житті особистості передбачає щонайменше такі способи поводження з ним – *організацію умов для отримання, витрати, розподіл, відновлення.*

Психологічні особливості пов'язані з *отриманням і витратами* зазвичай розглядаються в економічній психології, а саме при вивченні монетарної поведінки людини. Проте багато феноменів, описаних в даному розділі, стосуються оперування не стільки грошима, скільки наявними ресурсами в цілому. Зокрема, досить детально описано ситуації, коли процес накопичення ресурсів виступає в ролі життєвої мети. Тобто не «ресурси для ...», а мати багато ресурсів, чим більше – тим краще. Цими ресурсами можуть бути, наприклад, знання мов, володіння різними технологіями і техніками у програмуванні, отримання дипломів, сертифікатів щодо навчання, підтримання контактів з соціально значимими особами і т.і.

Доволі часто вважається, що «сліпе» накопичення ресурсів пов'язане з компенсаторним доланням базового почуття тривоги, яке сформувалося через дитячі травми. Тому такий спосіб поводження з ресурсами у власній життєдіяльності у сучасному світі не завжди є конструктивним.

Інший, певною мірою протилежний випадок, коли людина взагалі не турбується про накопичення власного ресурсу, проте широко його витрачає. Це може бути «класична», описана в багатьох художніх творах, ситуація бездумного і безсмысленого марнування життя, наприклад у згадуваній вище «золотій молоді», або, як наводиться в результатах емпіричного дослідження О. Дейнекі і О. Дворкіної [9], невміння й небажання підлаштовуватися під нові соціальні реалії в соціально-професійній групі «інтелігенція»². Також, до подібної ситуації можна віднести одноманітність, без можливості / бажання зростання, професійної діяльності, коли робота вимагає значних внутрішніх витрат, але з низькою зарплатою, «майже нічого не дає взамін».

В наведених специфічних ситуаціях витрат і отримання ресурсів значущим показником виступає їх кількісна міра, яка виражена оцінковими характеристиками «багато» і «мало». Таким чином, ми

² Отримані в дослідженнях середини 1990-х років результати, викликають певні питання щодо їх релевантності поточній ситуації. Проте тодішня ситуація може бути схарактеризована як «зламна», оскільки саме на той час припав пік трансформації соціо-культурних і економічних процесів у суспільстві.

можемо отримати основу для виділення типів / стратегій поводження з ресурсами (рис. 1).

Малі витрати при малих надходженнях обумовлюють ситуацію, умовно названу «консервацією», тобто коли наявні життєві ресурси не дозволяють ані розвиватися, ані накопичувати власний потенціал, а наявні можливості чи бажання особи не передбачають її «різких рухів» щодо зміни життєвої ситуації. Така стратегія спрямована лише на підтримання поточного стану. Вона є виправданою в короткочасних ситуаціях, проте в довготривалій перспективі пов'язується з деградаційними явищами.

Стратегія «зберігання», що описувалася вище, характеризується переважанням накопичення над витратами власних ресурсів. Вона є адекватною у ситуації жорстких зовнішніх умов, конкуренції, конфлікту тощо, коли у майбутньому можливе її загострення. Погіршення вимагатиме значних витрат, тому необхідно створювати певний запас, так звану «подушку безпеки». Ми пов'язуємо дану стратегію з виживанням, що у повсякденні описується через фрази: «або ти, або тебе», «людина людині вовк», «навколо вороги» і т.і.



Рис. 1. Типологічна модель стратегій поводження з ресурсами в життєдіяльності особистості

Стратегія «споживання», що також описувалася вище, пов'язана з ситуацією свідомої або несвідомої відмови від діяльності, спрямованої на накопичення ресурсів. Вона якнайкраще характеризується установкою «дасть Бог день – дасть Бог їжу», «якось буде – ще не було жодного разу так, щоб не було ніяк», тобто певною ірраціональністю, «марнотрацтвом». Така стратегія може себе виправдовувати в ситуації наявності значної кількості ресурсів.

Значні витрати ресурсів збалансовані зі значним їх отримання характеризують стратегію змін, тобто ситуацію, в якій через надання власного ресурсу особистість змінює (розвиває) простір власного

життя, оточуючий її світ, й, з іншого боку, отримуючи від оточення власні ресурси, розвивається сама. В сучасних умовах дану стратегію поведінки з ресурсами можна вважати найбільш конструктивною.

Відзначимо певну близькість пропонованої нами типології та існуючих феноменологічних типологій грошової / монетарної поведінки (Г. Андрєєвої, Х. Гольберга і Р. Льюїса, Н. Формана, А. Письменової, О. Каліти й ін.).

Окремо проблема витрат власних ресурсів теж є надзвичайно цікавою і важливою. Будь-яка ситуація життєвого вибору може бути представленою в контексті таких витрат, а їх характер зазвичай можна визначити в системі двох біполярних змінних – спрямованості (на себе або на інших), та способом відношень (управління або взаємини) (рис. 2). Таким чином передбачається щонайменше чотири ключові соціокультурні цінності, пов'язані з використанням ресурсів: влада, як спрямованість на управління іншими; любов, як спрямованість на взаємини з іншими; свобода, як спрямованість на взаємини з собою; розвиток, як спрямованість на управління собою. Як бачимо, три з чотирьох наведених цінностей, відображені у феноменологічній моделі, наведеній у [8].



Рис. 2. Спрямованість витрат ресурсів в життєдіяльності особистості й базові соціокультурні цінності

Створення умов для отримання ресурсів в життєдіяльності особистості як психологічна проблема поки взагалі, згідно нашого аналізу поточних досліджень, не є актуалізованою. З іншого боку, це є надзвичайно важливою науково-дослідною задачею. По суті, це є розуміння процесу перетворення потенціалу в ресурс або, якщо користуватися фізичною метафорою, процес перетворення потенціальної енергії в кінетичну. Відкритими тут є питання, чому і

при яких умовах особистість активує власний життєвий потенціал, а при яких – не в змозі це зробити.

Тут варто зупинитись на ще одному важливому моменті. Будь-який ресурс передбачає *джерело* його отримання, тобто дещо в оточуючому особистість середовищі, звідки й отримується нею ресурс. Вочевидь, з позиції внутрішньої активності індивіда, можна розглядати джерела, до яких потрібно прикладати певні зусилля для отримання ресурсу та такі, до яких зусиль не потрібно. Прикладом останнього можуть слугувати умови життя дитини із заможної сім'ї, самі по собі батьки для дитини. Відповідно з вказаним може сформуватися й ставлення до джерела як до *вичерпного* чи *невичерпного*.

Останній тип поведіння – відновлення ресурсів в життєдіяльності особистості – є досить специфічним й пов'язується з ключовим поділом життєвих ресурсів на *відновлювальні* та *невідновлювальні*. Вочевидь, міжособові й інтимні зв'язки, здоров'я, власні переживання, час нашого життя належить до останнього. З іншого боку, соціальні контакти, вміння і навички, знання, емоції і переживання, працездатність тощо – є відновлювальними ресурсами особистості. Тобто, втрачаючи, витрачаючи чи руйнуючи їх, через певний проміжок часу ми можемо їх відновити. Разом з тим кожна людина з часом починає усвідомлювати, по-перше, невідповідність темпів витрат і відновлення власних ресурсів (ситуація стресу), й, по-друге, трансформацію відновлювальних ресурсів життя в невідновлювальні.

Щодо першого, на сьогодні досить актуальною є проблема бойового стресу і ПТСР. Зокрема, в дослідженнях О. Блінова було виявлено, що одним з ключових чинників інтенсивності переживання бойового стресу військовослужбовцями був наявний рівень їх ресурсної бази – чим він нижчий, тим сильніше переживався бойовий стрес, тим психологічно важчими були його наслідки.

Основним не відновлювальним ресурсом життєдіяльності людини є час її життя. Якщо в пошукових системах ввести запит «час і ресурс», то більшість топ посилань будуть приблизно такого змісту: «час – це найцінніше, що витрачає людина в житті», «час – найкоштовніший ресурс», «час – не відновлювальний ресурс», «час – безцінний ресурс людини», «час – ресурс, яким треба керувати» і т.д. Базова ідея не відновлювальності ресурсу полягає в усвідомленні незворотності дій чи бездіяльності у власному житті, що, у свою чергу, обумовлює необхідність організації життя не тільки відповідно конкретній ситуації, але й згідно ціннісно-смыслових установок.

Висновки.

Підсумовуючи відзначимо, що ресурси відіграють ключову роль в організації особистістю свого життя. Успішність, екологічність її життєдіяльності багато в чому залежить від усвідомлення, установок і вмінь поведіння з власними життєвими ресурсами як у сенсі

протистояння стресу, так і в ситуації досягнення життєвих цілей при вирішенні відповідних задач.

У статті презентовано основні напрями психологічного аналізу ресурсів у життєдіяльності особистості. Ми пропонуємо розглядати ресурси особистості не взагалі, не в цілому, але виключно в контексті її життєдіяльності – як способи поводження в процесі організації нею власного способу життя, вирішенні життєвих задач, досягненні життєвих цілей в різних сферах життєвої активності. В такому сенсі, основними способами поводження з ними стають їх отримання (в якості потенціалу) і витрати, а вторинними – створення і відновлення. При чому за способом отримання ресурси, залежно від ситуації і типу, можуть передбачати і не передбачати власну активність особи. Також ресурси передбачають джерела їх отримання, котрі, у свою чергу, можуть усвідомлюватися особою як вичерпні чи невичерпні. Самі ресурси в життєдіяльності людини сприймаються відновлювальними та не відновлювальними. Вказані типи джерел і ресурсів передбачають різні способи поводження з ними. Один з аспектів екологізації життєдіяльності особистості у даному випадку стає її усвідомлення вичерпності усіх джерел у довкіллі, й, можливо, не відновлюваності будь-якого власного ресурсу.

Перспективи дослідження. Згідно загальній гіпотезі дослідження про залежність стратегії поводження особистості з ресурсами від трьох складових – особистості, специфіки середовища поточної ситуації і цінності самого ресурсу, предметом подальшого аналізу мають бути саме два останні аспекти. Зокрема, потребує перевірки ідея про особистісну цінність ресурсу як певної функції від зусиль, що витрачає особистість на її отримання, та ефекту від його витрат.

Список використаної літератури:

1. Hobfoll Stevan E. Conservation of Resources Theory: Its Implication for Stress, Health, and Resilience . – The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping Edited by Susan Folkman // Print Publication Date: Nov 2010 Subject: Psychology, Health Psychology, Social Psychology // Online Publication Date: Sep 2012 DOI: 10.1093/oxfordhb/9780195375343.013.0007
2. Александрова Л.А. Психологические ресурсы адаптации личности к условиям повышенного риска природных катастроф : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.01 / Л. Александрова. – М., 2005. – 24 с.
3. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: Пер Сэ, 2006. – 528 с.
4. Евдокимова, Е. А. Семантические координаты проблемы ресурсов личности / Е. А. Евдокимова, И. В. Ламаш // Современные проблемы психологии : Межвуз. сб. науч. статей с международным участием. – 2018. – Вып. 1. – С. 50-57
5. Иванова Т.Ю. Функциональная роль личностных ресурсов в обеспечении психологического благополучия: дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.01/ Т.Ю. Иванова. - М., 2016. – 206 с.

6. Иванова Т. Ю., Леонтьев Д. А., Осин Е. Н., Рассказова Е. И., Кошелева Н. В. Современные проблемы изучения личностных ресурсов в профессиональной деятельности [Электронный ресурс] // Организационная психология, 2018. Т. 8. № 1. С. 85-121. URL: <http://orgpsyjournal.hse.ru> (дата звернення: 09.09.2019)
7. Казібекова В.Ф. Психологічні ресурси особистості: філософсько-психологічний зміст / В. Казібекова // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. – № 2 (1). – С. 120-127.
8. Калита В.В., Николенко Ю.С. «Денежное» поведение и «денежные» типы личности. // Вестник КРАУНЦ. Гуманитарные науки. 2007, № 2. – С. 5-15
9. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса. – М.: Академический Проект, 2009. – 943 с.
10. Кожевникова Е. Ю. Личностные ресурсы преодоления ситуации социально-экономической депривации: дис. ... канд. психол. наук:19.00.01 / Е.Ю. Кожевникова. - Краснодар, 2006. 247 с.
11. Котова И.Б. Идея личностного и жизненного ресурса как предмет научной рефлексии в отечественной и зарубежной психологии / И.Б. Котова // Гуманизация образования. - 2013. - № 6. - С. 79-83.
12. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. — М.: Смысл, 2006. — 63 с.
13. Логинова В. Жизнестойкость как внутренний ключевой ресурс личности / В.Логинова // Вестник Московского университета МВД России. - 2009. - № 6. - С. 19-22.
14. Мадди С. Теории личности: сравнительный анализ // Пер. с англ. И. Авидона, А. Батустина, П. Румянцевой. - СПб.: Издательство "Речь", 2002. - 539 с.
15. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях / А. Маклаков // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22. – № 1. – С. 16 – 24.
16. Психологическая адаптация и психологическое здоровье человека в осложненных условиях жизненной среды / Сараева Н.М. и др. – М. : Акад. естествознания, 2011. – 321 с.
17. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. – Перевод с английского. Под ред. М. Г. Дурмишьяна. – М.: Медгиз, 1960г. – 254 с.
18. Франкл В. Человек в поисках смысла: Сборник: Пер. с англ. и нем. / Общ. ред. Л. Я. Гозмана и Д. А. Леонтьева; вст. ст. Д. А. Леонтьева. — М.: Прогресс, 1990. — 368 с.
19. Штепа О.С. Особливості зв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості / О. Штепа // Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – Вип. 21. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2013. – С. 782-791..

References:

1. Hobfoll Stevan E. Conservation of Resources Theory: Its Implication for Stress, Health, and Resilience . – The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping Edited by Susan Folkman // Print Publication Date: Nov 2010 Subject: Psychology, Health Psychology, Social Psychology // Online Publication Date: Sep 2012 DOI: 10.1093/oxfordhb/9780195375343.013.0007
2. Aleksandrova L.A. Psychologycheskye resursy adaptacyy lychnosty k uslovyjam rovnyshennogo ryska pryrodnyh katastrof : avtoref. dys. ... kand. psyhol. nauk : spec. 19.00.01 / L. Aleksandrova. – М., 2005. – 24 с.

3. Bodrov V.A. *Psychologicheskij stress: razvitye y preodolenye*. – M.: Per Sə, 2006. – 528 s.
4. Evdokymova, E. A. *Semanticheskiye koordynaty problemy resursov lychnosty / E. A. Evdokymova, Y. V. Lamash // Sovremennyye problemy psyhologyy : Mezhvuz. sb. nauch. statej s mezhdunarodnym uchastyem*. – 2018. – Выр. 1. – S. 50-57
5. Yvanova T.Ju. *Funkcyonal'naja rol' lychnostnyh resursov v obespechenyy psyhologicheskogo blagopoluchyja: dyss. ... kand. psyh. nauk: 19.00.01/ T.Ju. Yvanova*. - M., 2016. – 206 s.
6. Yvanova T. Ju., Leot'ev D. A., Osyn E. N., Rasskazova E. Y., Kosheleva N. V. *Sovremennyye problemy yzuchenyja lychnostnyh resursov v professional'noj dejatel'nosti [Elektronnyj resurs] // Organizatsionnaja psyhologyya, 2018. T. 8. № 1. S. 85-121. URL: <http://orgpsyjournal.hse.ru> (data zvernennja: 09.09.2019)*
7. Kazibekova V.F. *Psychologichni resursy osobystosti: filosofsko-psyhologichnyj zmist / V. Kazibekova // Naukovyj visnyk Hersons'kogo derzhavnogo universytetu. Serija: Psychologichni nauky*. – № 2 (1). – S. 120-127.
8. Kytaev-Smyk L.A. *Psychologyya stressa. Psychologicheskaja antropologyya stressa*. – M.: Akademicheskij Proekt, 2009. – 943 s.
9. Kozhevnykova E. Ju. *Lychnostnyye resursy preodolenyja situacyyu sotsyal'no-ekonomicheskoy depryvacyu: dys. ... kand. psyh. nauk:19.00.01 / E.Ju. Kozhevnykova*. - Krasnodar, 2006. 247 s.
10. Kotova Y.B. *Ydeja lychnostnogo y zhyznenного resursa kak predmet nauchnoj refleksyy v otechestvennoj y zarubezhnoj psyhologyy / Y.B. Kotova // Gumanyzatsyya obrazovanyja*. - 2013. - № 6. - S. 79-83.
11. Leont'ev D.A., Rasskazova E.Y. *Test zhyznestojkosti*. – M.: Smysl, 2006. – 63 s.
12. 1. Logynova V. *Zhyznestojkost' kak vnutrennyj kljuchevoj resurs lychnosty / V.Logynova // Vestnyk Moskovskogo unyversyteta MVD Rossyy*. - 2009. - №. 6. - S. 19-22.
13. Maddy S. *Teoryy lychnosty: sravnytel'nyj analiz // Per. s angl. Y. Avydon, A. Batustyna, P. Rumjancevoj*. - SPb.: Yzdatel'stvo "Rech'", 2002. - 539 s.
14. Maklakov A.G. *Lychnostnyj adaptatsionnyj potentsyal: ego mobilyzatsyya y prognozyrovanye v ekstremal'nyh uslovyjah / A. Maklakov // Psychologicheskij zhurnal*. – 2001. – T. 22. – № 1. – S. 16 – 24.
15. *Psychologicheskaja adaptatsyya y psyhologicheskoe zdorov'e cheloveka v oslozhnennyh uslovyjah zhyznennoj sredy / Saraeva N.M. y dr.* – M. : Akad. estestvoznanyja, 2011. – 321 s.
16. Sel'e G. *Ocherky ob adaptatsionnom syndrome*. – Perevod s anglyjskogo. Pod red. M. G. Durmysh'jana. – M.: Medgyz, 1960g. – 254 s.
17. Frankl V. *Chelovek v poyskah smysla: Sbornyk: Per. s angl. y nem. / Obshh. red. L. Ja. Gozmana y D. A. Leont'eva; vst. st. D. A. Leont'eva*. – M.: Progress, 1990. – 368 s.
18. Shtepa O.S. *Osoblyvosti zv'jazku psyhologichnoi' ta personal'noi' resursnosti osobystosti / O. Shtepa // Problemy suchasnoi' psyhologii': zbirnyk naukovyh prac' Kam'janec'-Podil's'kogo nacional'nogo universytetu imeni Ivana Ogijenka, Instytut psyhologii' imeni G.S. Kostjuka NAPN Ukrai'ny*. – Выр. 21. – Kam'janec'-Podil's'kyj : Aksioma, 2013. – S. 782-791.

Верник А.Л.

Ресурсы в жизнедеятельности личности: психологическое содержание проблемы

Представлен теоретический анализ проблемы ресурсов в жизнедеятельности личности. Утверждается, что в современных психологических исследованиях ресурсы рассматриваются или в контексте адаптационных процессов, или в

контексте ситуаций, связанных: со стрессом, с экстремальностью, с жизненной сложностью, с жизненной стойкостью и т.д.. С другой стороны, ресурсы в данных исследованиях принято разделять на личностные (такие как, черты личности, ее определенные свойства, умения, знания навыки и т.д.), психологические (как внутренние и внешние возможности, которые воспринимаются и используются как средства достижения результатов). Мы предлагаем рассматривать психологические аспекты ресурсов не по отношению к личности непосредственно, но по отношению к ее образу жизни. Таким образом можно, во-первых, интегрировать существующие в психологии подходы, и, во-вторых, внедрить ресурсный подход, где в качестве основной проблемы и практически значимой задачи будут выступать механизмы и составляющие поведения личности с ресурсами в процессе осуществления им своей жизнедеятельности. Базовыми действиями с ресурсами предлагается рассматривать трату и накопление. Их организация дает основания для выявления типологии стратегий жизнедеятельности в конкретных сферах жизненной активности личности и в ее жизнедеятельности в целом.

Ключевые слова: *психологические ресурсы, ресурсы жизнедеятельности личности, источники, жизнедеятельность, личность, деятельность.*

Vernik O.L.

Resources in the vital activity of the individual: the psychological content of the problem

The article represents the theoretical analysis of the problems of resources in the life activity of the personality. It is proved (claimed) that in modern psychological research the resources considered or in the context of adaptation processes or according to the situation related to stress, extreme, life difficulties, life resilience, etc. On the other hand, resources usually by divided into personal (such as personality traits, certain (specific) properties, skills, knowledge, etc.), psychological (as an internal and an external capabilities that are used as means achieving positive results). We propose to consider the psychological aspects of resources not as a part of the personality. In this case resources consider in context of its lifestyle. This way, it's possible, firstly, to integrate existing psychology approaches of resources, and, secondly, implement a resource approach, where the main problem and practically significant tasks will be acting mechanisms and components of individual behavior with resources in the process's life activity. The basic resource actions are to expenses (costs) and savings. Their organization gives the reason to defined the typology of life strategies in specific areas of life activity of the personality and its life as a whole.

Key words: *psychological resources, human life resources, sources, lifestyle, personality, activity*