

## ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ. ІНТЕНЦІЙНА НАДІЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС

**Скрипаченко Т. В.**

*кандидат психологічних наук, доцент,*

*доцент кафедри психології*

*Запорізький національний університет*

*вул. Університетська, 66, Запоріжжя, Україна*

*orcid.org/0000-0002-6368-5233*

*skripachenko14@gmail.com*

**Ключові слова:**

*психологічні ресурси,  
психологічна ресурсність,  
самоефективність,  
саморегуляція, надія,  
інтенційна надія.*

Неодмінне зростання кількості та інтенсивності стрес-факторів у сучасному світі, зростання необхідності надання якісної психологічної допомоги, ціннісні та вікові кризи в житті особистості, – усі ці й багато інших причин диктують необхідність дослідження внутрішніх чинників, що сприяють стресостійкості особистості, збереженню її функціональності та психологічного здоров'я.

Психологічні ресурси особистості є тим внутрішнім резервом, скарбом, який допомагає формувати в клієнта усвідомлення своїх можливостей в розв'язанні власних складних ситуацій, спиратися на себе та свої здібності, прагнути розвитку. Психологічні ресурси також є неодмінно важливими в контексті посттравматичного зростання клієнта в процесі психологічної та психотерапевтичної роботи.

Статтю присвячено дослідженню теоретичних підходів до розгляду психологічних ресурсів особистості, їх різновидів, функціонального значення в процесі психологічної роботи. Визначено, що існує різниця між поняттями «психологічний ресурс» і «психологічна ресурсність», яка полягає не просто в усвідомленні наявності певних внутрішніх резервів, а й у здатності їх використовувати. Крім того, в статті розглянуто психологічні підходи до розгляду надії як психологічного ресурсу, показано її функціональне і дисфункціональне значення, визначено концепцію інтенційної надії як психологічного ресурсу особистості.

Зроблено аналіз досліджень психологічних ресурсів особистості, якими займалися представники різних психологічних напрямів та підходів, зокрема С. Хобфолл, Е. Фромм, К. Роджерс, та наукових праць із сучасної психології, наприклад, О. Штепи, Л. Балабанової та інших.

У статті зазначено, що психологічні ресурси особистості являють собою комплекс індивідуально-психологічних здібностей, особливостей та властивостей, які сприяють розв'язанню особистістю складних життєвих задач, гнучкості, адекватному оцінюванню себе, інших, світу, а також саморозвитку та зростанню.

Також визначено, що інтенційну надію можна розглядати як функціональний стан, що передуює дії, спрямованій на досягнення певної мети. У такому сенсі інтенційна надія є активним способом взаємодії з реальністю, тим психологічним ресурсом, що впливає на процеси особистісного вибору, подолання труднощів й опори на власні здібності.

## PSYCHOLOGICAL RESOURCES OF THE INDIVIDUAL. INTENTIONAL HOPE AS A PSYCHOLOGICAL RESOURCE

**Skrypachenko T. V.**

*Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,  
Associate Professor at the Department of Psychology  
Zaporizhzhia National University  
Universytetska str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine  
orcid.org/0000-0002-6368-5233  
skripachenko14@gmail.com*

**Key words:** *psychological resources, psychological resourcefulness, self-efficacy, self-regulation, hope, intentional hope.*

The inevitable increase in the number and intensity of stress factors in the modern world, the growing need for high-quality psychological assistance, value and age crises in the life of a personality – all these and other reasons dictate the need to study the internal factors that contribute to a personality's stress resistance, preservation of its functionality and psychological health.

The psychological resources of a personality are that internal reserve, a treasure that helps form in the client an awareness of his or her own capabilities in resolving his or her own difficult situations, to rely on himself or herself and his or her abilities, and to strive for development.

The article is devoted to the study of theoretical approaches to the consideration of psychological resources of the personality, their varieties, and their functional significance in the process of psychological work.

It has been determined that there is a difference between the concepts of "psychological resource" and "psychological resourcefulness", which consists not only in the awareness of the presence of certain internal reserves, but also in the ability to use them. In addition, the article examines psychological approaches to considering hope as a psychological resource, shows their functional significance, and defines the concept of intentional hope as a psychological resource of the personality.

An analysis of research into the psychological resources of the personality, conducted by representatives of various psychological directions, in particular S. Hobfoll, E. Fromm and representatives of modern psychology, in particular O. Shtepa, L. Balabanova was made.

The article defines that the psychological resources of a person are a complex of individual psychological abilities, features and properties that contribute to the person's solution of many life tasks, flexibility, adequate assessment of himself, others, the world, as well as its development and growth.

It is also determined that intentional hope can be considered as a functional state that precedes action aimed at achieving a certain goal. In this sense, intentional hope is an active way of interacting with reality, a psychological resource that influences the processes of personal choice, overcoming difficulties, and relying on one's own abilities.

---

**Постановка проблеми.** Психологічні ресурси особистості є узагальненим чинником внутрішньої сили, опорності особистості під час розв'язання будь-яких життєвих ситуацій. Питаннями сутності й різновидів психологічних ресурсів особистості цікавились такі дослідники, як С. Хобфолл [1], А.О. Чхаїдзе [2], О.П. Ляш [3] та інші. Проте існує певна плутанина у використанні термінів «психологічний ресурс» та «психологічна ресурсність» особистості. Дослідженню надії присвячені праці

Е. Фромма [4], К.В. Мирончака [5] та багатьох інших представників гуманістичного напрямку в психології та психотерапії. Але очевидно, що потребує визначення концепція інтенційної надії в сенсі її розуміння як психологічного ресурсу особистості.

**Мета статті** – визначити сутність психологічних ресурсів особистості та інтенційної надії як психологічного ресурсу.

**Результати дослідження.** На думку О.А. Доценко, «психологічні ресурси – це такі

індивідуальні властивості та здібності, що дозволяють людині за рахунок концептуалізації умов, потреб та власних психічних можливостей підтримувати і розвивати власну активність, забезпечувати психологічне благополуччя. У структурі цілісної самоорганізації ресурси представлені як механізми, що впливають на сприймання, оцінку та інтерпретацію аспектів зовнішнього та внутрішнього середовища, які мають значущість і цінність у конкретних умовах» [6, с. 23].

Ресурс можна також розглядати як систему психологічних властивостей, які допомагають людині відчувати щастя, впевненість, мудрість, життєвий досвід подолання труднощів та власні внутрішні сили [7].

Психологічні ресурси необхідні особистості для якісного життя. Відповідно, такі ресурси допомагають людині, забезпечуючи її можливостями долати важкі життєві ситуації. Крім того, ресурси дозволяють особистості досягати власної мети, прагнути саморозвитку та самовдосконалення [8]. Для розуміння своїх психологічних ресурсів людині важливо усвідомлювати свої можливості, досвід, навички, уміння тощо. Саме усвідомлення цього є показником її зрілості й дозволяє правильно, доцільно використовувати психологічні ресурси.

У контексті розгляду категорій ресурсів особистості ми вважаємо необхідним звернутись до підходу С. Хобфолла. Він розділяє всі ресурси особистості на:

- матеріальні й нематеріальні. До матеріальних об'єктів можна віднести, наприклад, матеріальні статки, доходи, так звані атрибути – будинок, одяг, їжу, відпустку тощо. До нематеріальних ресурсів можна віднести бажання, потреби, цілі;

- зовнішні ресурси: робота, соціальний статус, друзі, підтримка, близькі люди, родина.

На нашу думку, зовнішні ресурси в розумінні С. Хобфолла резонують із розумінням соціальних ресурсів. Соціальні ресурси найбільшою мірою представлені в стосунках особистості з іншими людьми. У цьому контексті ресурсні взаємини характеризується трьома чинниками: теплота, насиченість і стабільність. Теплота взаємин проявляється у здатності бути відкритим до почуттів, вміння їх називати та проявляти. Насиченість взаємин – якісно проведений суспільний час. А ознаками стабільності взаємин є міра постійності теплих взаємин, довіра, впевненість один в одному. На думку А.О. Чхайдзе, соціальна та емоційна підтримка є тим важливим ресурсом, який допомагає особистості долати важкі життєві ситуації, як в юнацькому віці, так і в старості [2].

- внутрішні ресурси. До них автор відносить самоповагу, професійні вміння, навички, здібності, інтереси, гідні захоплення, риси харак-

теру, оптимізм, самоконтроль, життєві цінності, систему вірувань тощо;

- психічні та фізичні стани;

- енергетичні, вольові й емоційні ресурси. Під цими ресурсами С. Хобфолл розуміє такі характеристики особистості, які допомагають їй долати складні життєві ситуації та розв'язувати певні життєві питання.

О.П. Лящ виокремлює поняття особистісно-екзистенційних ресурсів. На думку дослідника, такі ресурси актуалізуються в ситуаціях морального вибору і проявляються в здатності особистості надати своєму життю сенс, допомагають їй трансформувати результат проживання нею життєвих ситуацій у життєвий досвід. До особистісно-екзистенційних ресурсів автор відносить:

- впевненість у собі;
- доброту до людей;
- допомогу іншим;
- любов;
- роботу над собою;
- відповідальність;
- творчість;
- успіх;
- самореалізацію в професії;
- прагнення до мудрості;
- віру в добро [3].

Також ресурси включають:

- мотивацію;
- силу Я-концепції, самоповагу, самооцінку тощо;
- фізичні ресурси (стан здоров'я);
- матеріальні ресурси;
- позитивність і раціональність мислення;
- інформаційні та інструментальні ресурси;
- емоційно-вольові якості [9].

Ми погоджуємося з думкою С. Хобфолла, що саме психологічні ресурси допомагають людині краще адаптуватися до стресових ситуацій. У контексті формування стресостійкості особистості сам процес сприйняття людиною стресової ситуації є результатом співвідношення між самим стрес-фактором та ресурсами особистості.

Цікавою, на наш погляд, є також думка С. Хобфолла щодо консервування ресурсів [1]. На думку дослідника, поняття консервування ресурсів засноване на двох основних принципах. Перший принцип полягає в тому, що люди прагнуть отримати, зберегти й використовувати свої психологічні ресурси найкращим способом. Другий принцип описує прагнення людей інвестувати свої зусилля в накопичення власних ресурсів. Дослідник визначив ресурси також у системі здобуття/втрата, маючи на увазі декілька чинників. По-перше, ресурси не ізольовані, а навпаки, пов'язані один з одним. По-друге, саме тому втрата одного ресурсу може призводити до втрати іншого, так само як і набуття одного сприяє набуттю іншого. По-третє, втрата

ресурсу переживається особистістю сильніше і залягує його нижче, ніж набуття.

Відповідно, можна сказати, що в психологічній науці сформувався певний напрям досліджень особистості, який центром своєї уваги бачить саме ресурси особистості. У межах цього підходу можна розглядати психологічні ресурси через певні принципи.

Першим є принцип гармонії, який полягає в наявності всіх базових ресурсів і в їх індивідуальному вираженні. В основу другого принципу, з точки зору С.О. Лукомської, можна покласти поняття конгруентності за К. Роджерсом. Тоді формуванню будь-якого базового ресурсу і його використанню має відповідати відображення в особистості на її когнітивному рівні певних думок та настанов про себе і свої можливості, що і представляє собою конгруентність. Третій принцип – концентрація, сутність якого полягає в здатності особистості концентруватися на найбільш актуальних для себе завданнях. Четвертий принцип визначається як принцип поєднання внутрішніх і зовнішніх ресурсів. Мається на увазі той аспект, який вже був зазначений, зокрема С. Хобфоллом, щодо взаємозв'язку між ресурсами. Тож для розв'язання певної складної життєвої задачі особистість має задіяти різні види ресурсів. П'ятий ресурс, або метаресурс, пов'язаний із самоконтролем особистості як способом управління власною поведінкою [10].

Відповідно, розуміючи сутність психологічних ресурсів особистості, їх функціональну значущість, ми можемо розглядати саме поняття психологічної ресурсності.

З огляду на це нам здається важливим поєднати поняття психологічної ресурсності з поняттям самоефективності. Поняття самоефективності було запропоновано А. Бандурою і розумілося ним як здатність діяти ефективно всупереч обставинам, віру людини у власні здібності. Самоефективність, згідно з А. Бандурою, формується такими шляхами, як: вікарний досвід, професійна успішність, вербальне переконання, фізіологічні стани особистості [11]. Отже, усвідомлення, знання, досвід та віра особистості у власні можливості, що і являє собою самоефективність, може розглядатися дотичною до поняття психологічна ресурсність.

Також важливо розглянути теорію саморегуляції особистості у зв'язку з поняттям ресурсності особистості. Теорія саморегуляції стверджує, що особистість здатна встановлювати контроль над своїми емоціями, думками та діями. Своєю чергою це дозволяє їй ефективно функціонувати в стресових умовах. Саморегуляція поведінки є загальною, інтегративною можливістю особистості, яка складається з мотиваційної, інтелектуальної, вольової, емоційної сфери. Тож саморегуляція загалом – це

система соціальних і психологічних проявів свідомості та самосвідомості особистості [12].

Згідно з О. Штепою, психологічна ресурсність – це вміння людини актуалізувати свої особистісно-екзистенційні ресурси для саморозвитку і надання підтримки іншим. Ресурс – це психологічний мотиваційно-динамічний стан вияву сутності людини, стан її соціального, емоційного та духовного благополуччя. Усвідомлення та вміння оперувати своїми ресурсами і є ресурсністю [13].

Ресурсність можна розглядати як один із головних чинників вміння людини гармонійно та якісно використовувати власний потенціал. Крім того, ресурсність є однією з ознак психологічної гнучкості особистості. А психологічна гнучкість своєю чергою проявляється в здатності особистості знаходити максимальні перспективи або можливості власних дій у різних ситуаціях [14].

Крім того, психологічна ресурсність може розглядатися як певна система здібностей людини, які зумовлюють її можливості адаптації до складних життєвих обставин [15].

На думку С.М. Кондратюка, психологічна ресурсність проявляється в тому, як людина усвідомлює свої можливості. Цей досвід далі стає потенціалом для її саморозкриття та допомоги іншим [16].

З точки зору Л. Балабанової, до психологічної ресурсності можна віднести такі елементи, як: здатність до саморозкриття, впевненість у собі, спрямованість на себе, прийняття себе та інших [17].

Особливого значення, на наш погляд, концепція психологічних ресурсів та психологічної ресурсності набуває через динаміку психотерапевтичної та психологічної роботи з клієнтом. З цієї точки зору, крім усіх вищевказаних різновидів психологічних ресурсів, до них можна відносити також надію.

«Формування надії є внутрішнім ресурсом людини, який сприяє виникненню позитивного настрою, оптимізму, цілеспрямованості та рішучості, а також допомагає знаходженню шляхів розв'язання проблеми. У зв'язку з цим її формування та розвиток у процесі надання психологічної допомоги клієнту набуває виняткової значущості» [18, с. 128].

У психології існує багато досить суперечливих поглядів на надію. Наприклад, на думку Е. Фромма, надія – це умова людського існування, внутрішня готовність до інтенсивної, але не дуже знайомої діяльності. Проте важливо зазначити, що вже Е. Фромм зазначає різницю: одна історія – це надія як готовність діяти, інша – надія як пасивний стан очікування, бездіяльність [4]. Також ознаками гіпертрофованої надії є категоричність та пафосність. Така пасивна надія дистанціює людину від реальності, дозволяє їй втікати у фантазії, бездіяльність тощо і є зворотнім боком відчаю.

Надія є початковим етапом формування життєвої цілі, своєрідною передціллю, якій поки що не вистачає усвідомлення, реалістичності, інструментальності та послідовності. Цей етап кристалізації мети є необхідним, адже без сподівань мета буде емоційно незабарвленою, штучною, неприродною.

Формування надії є результатом життєвого шляху особистості. Це квінтесенція ставлення особистості до себе, інших, до світу, до життя, воно формується під впливом того, як особистість оцінює свої життєві події, свій досвід, а також, як під впливом часу ці позиції, цінності, бачення змінювались.

Ставлення до сподівань формується, актуалізується в людини в результаті переживання та проживання їм значимих життєвих подій, осмислювання та переосмислення свого життєвого шляху [19].

Надія включає 3 компоненти:

**1. Емоційно-оцінний.** Цей компонент включає ставлення до себе, інших, світу, ставлення особистості до минулого, теперішнього та майбутнього, той індивідуальний особистісний сенс, який ця людина наділяє події свого життя. Емоційно-оцінний аспект надії проявляється також у здатності людини оцінити ефективність власної життєдіяльності.

**2. Когнітивний компонент.** Тут важливим для формування надії є розуміння та усвідомлення особистістю результатів своїх діяльності, Цей елемент пов'язаний із формуванням і відображенням на когнітивному рівні образу бажаного майбутнього з огляду на можливості особистості й відображає ступінь її знань про себе і свої знання, вміння тощо. Когнітивний компонент надії може характеризуватись актуальністю, досяжністю тощо.

**3. Мотиваційний, або мотиваційно-поведінковий.** Очевидно, що цей компонент є результатом попередніх двох, оскільки якщо особистість має позитивне і реалістичне ставлення до себе, інших, світу, вбачає сенс свого життя, усвідомлює образ бажаного майбутнього і свої можливості в цьому процесі, усвідомлює ступінь власної відповідальності, то наступним кроком є формування наміру. Результатом такого наміру буде конкретна дія особистості. Цей третій компонент надії можна вважати етапом самореалізації особистості в узагальненому вигляді.

Різниця між активною, або інтенційною та пасивною надією найкраще розкривається в її функціях.

Конструктивна функція надії проявляється в пошуку, визначенні та знаходженні сенсу життя. Така функція надії, на нашу думку, дозволяє прояснити її інтенційну природу і віднести її до психологічного ресурсу особистості.

Доречно знову згадати Е. Фромма. На його думку, існує 3 різновиди ресурсів особистості для подолання важких життєвих ситуацій:

1. Надія – готовність до зустрічі з майбутнім, до саморозвитку, зростання.

2. Раціональна віра як усвідомлення особистістю величезної кількості можливостей і здатність їх використовувати.

3. Душевна сила як здатність людини чинити опір усьому, що ставить під загрозу надію і віру, перетворюючи їх в ірраціональні ресурси.

До конструктивної функції можна віднести також етичну функцію надії, яка відображається в моральних виборах особистості, її цінностях.

Деструктивні функції надії спричинені в основному нездатністю особистості адекватно оцінювати себе, інших, ситуації. Із цього випливають невідповідні способи досягнення мети. Крім цього, являючись людині як цілком ірраціональне сподівання, надія може призводити до того, що людина не бере на себе відповідальність за свої рішення, втікає в бездіяльність або сподівається, що якось все саме собою вирішиться. Так, з одного боку, надія може втішати, проте без активних дій з боку особистості вона перетворюється на ілюзію.

Отже, ми вважаємо, що саме в здатності людини перебувати в реальності, реально оцінювати себе і світ, концентруватися на тих власних можливостях, які адекватні реальності й тому мають шанс бути реалізованими, і полягає різниця між інтенційною, активною надією і пасивною надією. Тож саме таку інтенційну надію можна вважати психологічним ресурсом особистості. Вона дає людині можливість прийняти свою проблему або втрату й вибрати такі поведінкові стратегії, які активізуються і надають значущості її вибору саме завдяки надії [5].

У цьому значенні важливо розглядати надію як психологічний ресурс у контексті психологічної допомоги. Неоціненний внесок у розгляд ресурсів особистості зробили психологи гуманістичного напрямку, зокрема Д. Бюдженталь [20]. З погляду Д. Бюдженталя, в процесі психологічної роботи клієнт перебуває в пошуку можливостей для розвитку своїх ресурсів, хоче відчувати власну цінність, себе як такого. У цій ситуації інтенційна, активна надія може бути одним із психологічних ресурсів клієнта.

Важливим у розумінні феномену надії є часовий чинник. Надія пов'язує теперішнє і майбутнє. Безперечно значення має довіра до майбутнього. Довіра до майбутнього заснована на подяці до минулого. Такий кругообіг дає можливість розуміти надію в маркерах зв'язності трьох часових змінних.

М. Селігман, засновник позитивної психології, прекрасно проілюстрував необхідність і значущість опори на сильні сторони клієнта. На думку науковця, велика кількість напрямів психології сконцентрована на вивченні хвороб, відхилень,

травм клієнта, що формує в нього набутий песимізм. Така життєва позиція призводить до відчуття клієнтом труднощів у контролі над своїм життям і ніяк не сприяє його зціленню та психологічному здоров'ю. Натомість задачею психології є також пошук внутрішніх механізмів, ресурсів клієнта, спираючись на які, він сам буде здатен управляти своїм життям [21].

З цього погляду раціональність сподівання проявляється в цінності надії на таких підставах:

- надія надає людині впевненість;
- орієнтація надії на майбутні зміни в житті особистості стимулює її мислити раціонально та послідовно;
- надія – це рушійна сила перспектив особистості, лікування її страхів і відчаю;
- надія формує оптимізм;
- з надії починається самовизначення;
- надія – це баланс між неможливим і можливим;
- надія звертається до найкращого майбутнього;
- надія зміцнює самоцінність;
- яким би не було життя, в ньому завжди є місце для надії. Надія підіймає людину над повсякденністю [22].

Таке розуміння надії дає нам можливість згадати основні принципи позитивної психотерапії Н. Пезешкіана, який визначив, що психотерапія заснована на 3 принципах: балансу, надії, консультування. Зокрема, принцип надії можна описати через орієнтацію психотерапевта на ресурси клієнта, на його сильні сторони. Таке бачення дозволяє клієнту відчути свою цінність, віру в себе, взяти на себе відповідальність за своє життя [23].

Принцип надії в процесі психотерапії дає можливість й клієнту, й психотерапевту в контексті динаміки психотерапевтичної роботи. Клієнт починає бачити нові сенси, мрії, потреби, теперішнє і майбутнє. Психотерапевт надає клієнту важливу підтримку саме через непереборну силу надії у власні сили, ресурси, можливості.

**Висновки.** Проведений аналіз дозволяє виокремити декілька підходів до визначення психологічних ресурсів особистості. По-перше, психологічні ресурси є системою індивідуальних властивостей і здібностей особистості, які сприяють формуванню психологічного благополуччя особистості [6; 7]. По-друге, психологічні ресурси сприяють стресостійкості особистості та її здатності справлятися зі складними життєвими ситуа-

ціями, приймати рішення та робити вибір у житті [1; 2]. По-третє, психологічні ресурси можна розглядати через принципи гармонії, конгруентності тощо [10].

Таким чином, сутність психологічних ресурсів особистості як сукупності її певних психологічних властивостей полягає в здатності особистості ефективно розв'язувати складні життєві ситуації, сприятливі формуванню стресостійкості, психологічного благополуччя особистості, прагненню до розвитку і самореалізації.

Ресурси бувають зовнішні, до них також можна віднести соціальні ресурси: соціальний статус, підтримку, теплі стосунки з людьми, визнання тощо. Внутрішні ресурси складаються із самооцінки, знань, навичок, цінностей, творчості, рис характеру, певних емоційних та вольових характеристик, відповідальності, оптимізму тощо.

Відповідно, психологічна ресурсність – це здатність особистості використовувати власні ресурси для адаптації, гнучкості, особистісного розвитку, допомозі собі й іншим.

Розуміння природи та особливостей психологічних ресурсів і вміння їх використовувати є одним з основних у процесі психологічної та психотерапевтичної роботи з клієнтом. Опора на ресурси клієнта, концентрація на його сильних сторонах, знаннях, уміннях, якостях дозволяють психотерапевту якісніше допомагати особі під час подолання нею її життєвих труднощів. Саме це покладено в основу одного з принципів позитивної психотерапії, започаткованої Н. Пезешкіаном, і відомого як принцип надії в роботі з клієнтом.

Крім вищезазначених різновидів психологічних ресурсів, до них також можна віднести надію. Зважаючи на конструктивні й деструктивні функції надії, до психологічного ресурсу можна віднести лише інтенційну, або активну надію. Іntenційна надія є певним етапом підготовки до дії, сподівання, що виходять із такого стану суб'єкта, коли він перебуває в реальності, оцінює свої можливості й поєднує їх з очікуваннями щодо майбутнього. Така інтенційна надія дозволяє особистості не перебувати у фантазіях, ілюзіях, покладаючись на інших або долю, а навпаки, прагнути кращого для себе.

Подальший розвиток дослідження цієї теми вбачаємо в необхідності аналізу дисфункціональної, деструктивної надії як чинника дезадаптації особистості в процесі особистісного вибору.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Hobfoll S.E. Social and psychological resources and adaptation. *Review of General Psychology*. 2002. Vol. 6(4). P. 307–324.
2. Чхаїдзе А.О. Активізація ресурсів особистості у важких психологічних життєвих ситуаціях. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2018. № 1. С. 150–154.
3. Ляц О.П. Психологічні ресурси особистості в подоланні важких життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*. 2022. № 2(25). С. 44–50. DOI: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-5>

4. Erich Fromm The revolution of hope. American Mental Health Foundation Inc. 2022. P. 160.
5. Мирончак К.В. Роль почуття надії під час переживання втрат в умовах пандемії. *Виміри особистісних трансформацій*: матеріали IV Всеукраїнського науково-практичного семінару (м. Ніжин, 6 жовтня 2021 року) / Т.М. Титаренко (голов. ред.) та ін. Київ : ІСПІ НАПН України, 2021. С. 19–23
6. Доценко О.А. Психологічний ресурс особистості як наукова парадигма. *Вчені записки ТНУ ім. В.І. Вернадського. Серія Психологія*. 2020. Т. 31(70). № 4. С. 22–27 DOI: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2020.4/03>
7. Казібекова В.Ф. Психологічні ресурси особистості: філософсько-психологічний зміст. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2017. Вип. 2. Т. 1. С. 120–127.
8. Кухар Т.В., Волеваха І.Б. Психологічні ресурси особистості в умовах сучасних викликів. *Науковий вісник Сіверщини. Серія : Освіта. Соціальні та поведінкові науки*. 2020. № 2. С. 94–104. DOI 10.32755/sjeducation.2020.02.094
9. Захарченко В. Психологічні ресурси як характеристика особистості. *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст» : збірник наукових праць*. Ізмаїл, 2019. С. 54–57.
10. Лукомська С.О. Ресурсний підхід до подолання особистістю кризових ситуацій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія психологічні науки*. 2020. Вип. 1. С. 190–195. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-1-26>
11. Бовсуновський В. Теоретичний аналіз категорії «самоефективність» у сучасній психологічній науці. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2024. № 3. С. 92–99.
12. Бречка Д.М. Саморегуляція процесів поведінки. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*. Харків, 2017. С. 172–174.
13. Штепа О.С. Ресурсна насиченість особистості. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ ім. І. Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*. 2020. № 47. С. 231–252. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2020-47>
14. Ващенко І.В. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*. 2018. № 40. С. 33–49.
15. Ксяо Шенгуї Н.Г. Скрипник Психологічні ресурси особистості, що стоять на заваді актуалізації страхів в умовах пандемії. *Вісник ХНПУ ім. Г.С. Сковороди. Психологія*. 2023. Вип. 68. С. 349–358. <https://doi.org/10.34142/23129387.2023.68.22>
16. Кондратюк С.М. Активізація ресурсів особистості – запорука збереження психологічного здоров'я. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. № 2. С. 81–85.
17. Балабанова Л., Перелигіна Л. Технології відновлення соціально-психологічних ресурсів життєздатності особистості, яка переживає наслідки травматичних подій. *Технологія психологічної допомоги, підтримки та реабілітації працівників сектору безпеки і оборони України* : монографія. Харків, 2022. Т. 2. С. 109–126.
18. Мельничук І.Я. Надія як рушійна сила розв'язання проблем клієнта в процесі психологічної допомоги. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2018. Вип. 1. Т. 1. С. 128–132.
19. Maslow A.H. *Toward a psychology of being*. General press. 2022. 184 p.
20. Bugental J.F. *Psychotherapy Isn't What You Think : Bringing the Psychotherapeutic Engagement into the Living Moment*. The Milton H. Erickson Foundation. 1999. P. 235.
21. Столярюк О., Семігіна Т. Орієнтація на оптимізм та щастя: психологічні основи розвитку сильних сторін клієнтів соціальної роботи. *Соціальна робота та соціальна освіта*. 2022. Вип. 2(9). С. 143–157. [http://dx.doi.org/10.31499/2618-0715.2\(9\).2022.267333](http://dx.doi.org/10.31499/2618-0715.2(9).2022.267333)
22. Папуча М.В. *Проблеми психології переживання* : монографія. Ніжин : Видавництво НДУ імені Миколи Гоголя, 2019. 191 с.
23. Радченко О. Позитивна психотерапія та її вплив на світогляд українців: філософсько-психологічний аспект. *Вісник Прикарпатського національного Університету ім. В. Стефаника. Філософські і психологічні науки. Серія «Психологія»*. 2019. Том 1. Вип. 22. С. 38–45.

## REFERENCES

1. Hobfoll S. E. Social and psychological resources and adaptation. *Review of General Psychology*. 2002. Vol. 6(4). P. 307–324.
2. Chkhaidze A. O. Aktyvizatsiia resursiv osobystosti u vazhkykh psykhohichnykh zhyttievkykh sytuatsiakh. *Naukovyi visnyk Mykolajivskoho natsionalnoho universytetu imeni V. O. Sukhomlynskoho. Psykhohichni nauky*. 2018. № 1. S. 150–154.

3. Liashch O.P. Psykholohichni resursy osobystosti v podolanni vazhkykh zhyttievkykh sytuatsii. *Problemy suchasnoi psykholohii*. №2(25). 2022. S. 44-50 DOI: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-5>
4. Erich Fromm The revolution of hope. American Mental Health Foundation Inc. 2022. P. 160.
5. Myronchak K. V. Rol pochuttia nadii pid chas perezhyvannia vtrat v umovakh pandemii. *Vymiry osobystisnykh transformatsii: materialy IV Vseukrainskoho naukovo-praktychnoho seminaru* (m. Nizhyn, 6 zhovtnia 2021 roku) / T. M. Tytarenko (holov. red.) ta in. Kyiv: ISPP NAPN Ukrainy, 2021. S. 19–23.
6. Dotsenko O.A. Psykholohichniy resurs osobystosti yak naukova paradyhma. *Vcheni zapysky TNU im. V.I. Vernadskoho. Seriiia Psykholohiia*. Tom 31(70). № 4. 2020. S. 22–27. DOI <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2020.4/03>
7. Kazibekova V. F. Psykholohichni resursy osobystosti: filosofsko-psykholohichniy zmist. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriiia : Psykholohichni nauky*. 2017. Vyp. 2. T. 1. S. 120–127
8. Kukhar T. V., Volevakha I. B. Psykholohichni resursy osobystosti v umovakh suchasnykh vyklykiv. *Naukovyi visnyk Sivershchyny. Seriiia : Osvita. Sotsialni ta povedinkovi nauky*. 2020. № 2. S. 94–104. DOI 10.32755/sjeducation.2020.02.094
9. Zakharchenko V. Psykholohichni resursy yak kharakterystyka osobystosti. *Materialy Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii "Psykholohichni resursy osobystosti: sotsialno-psykholohichniy zmist"*. Zbirnyk naukovykh prats. Izmail. 2019. S. 54-57
10. Lukomska S.O. Resursnyi pidkhid do podolannia osobystistiu kryzovykh sytuatsii. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriiia psykholohichni nauky*. Vyp. 1. 2020. S. 190–195 DOI <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-1-26>
11. Bovsunovskyi V. Teoretychnyi analiz katehorii «samoefektyvnist» u suchasni psykholohichni nautsi. *Zhurnal sotsialnoi ta praktychnoi psykholohii*. № 3. 2024. S. 92–99.
12. Brechka D.M. Samorehuliatsiia protsesiv povedinky. Psykholohichni ta pedahohichni problemy profesii-noi osvity ta patriotychnoho vykhovannia personalu systemy MVS Ukrainy. Kharkiv. 2017. S. 172–174.
13. Shtepa O.S. Resursna nasychenist osobystosti. *Problemy suchasnoi psykholohii. Zbirnyk naukovykh prats K-PNU im. I. Ohienka, Instytutu psykholohii im. H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy*. № 47. 2020. S. 231–252. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2020-47>
14. Vashchenko I.V. Psykholohichni resursy osobystosti v podolanni skladnykh zhyttievkykh sytuatsii. *Problemy suchasnoi psykholohii*. 2018. № 40. S. 33–49.
15. Ksiao Shenhui, N.H. Skrypnyk Psykholohichni resursy osobystosti, shcho stoiat na zavadi aktualizatsii strakhiv v umovakh pandemii. *Visnyk KhNPU im. H.S. Skovorody. Psykholohiia*. 2023. Vyp. 68. S. 349–358. <https://doi.org/10.34142/23129387.2023.68.22>
16. Kondratiuk S.M. Aktyvizatsiia resursiv osobystosti – zaporuka zberezhennia psykholohichnoho zdorov'ia. *Dniprovskiyi naukovyi chasopys publichnoho upravlinnia, psykholohii, prava*. № 2. 2022. S. 81–85.
17. Balabanova L., Perelyhina L. Tekhnolohii vidnovlennia sotsialno-psykholohichnykh resursiv zhyttiezdatnosti osobystosti, yaka perezhivaie naslidky travmatychnykh podii. Tekhnolohiia psykholohichnoi dopomohy, pidtrymky ta rehabilitatsii pratsivnykiv sektoru bezpeky i oborony Ukrainy. Monohrafiia. Tom 2. Kharkiv. 2022. S. 109–126.
18. Melnychuk I.Ia. Nadiia yak rushiina syla rozv'iazannia problem kliienta v protsesi psykholohichnoi dopomohy. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriiia Psykholohichni nauky*. Vyp. 1. Tom 1. 2018. S. 128–132.
19. Maslow A.H. Toward a psychology of being. General press. 2022. 184 p.
20. Bugental J.F. Psychotherapy Isnt What You Think : Bringing the Psychotherapeutic Engagement into the Living Moment. The Milton H. Erickson Foundation. 1999. P. 235.
21. Stoliariuk O., Semihina T. Oriientatsiia na optymizm ta shchastia: psykholohichni osnovy rozvytku sylnykh storin kliientiv sotsialnoi roboty. *Sotsialna robota ta sotsialna osvita*. 2022. Vyp. 2(9). S. 143–157. [http://dx.doi.org/10.31499/2618-0715.2\(9\).2022.267333](http://dx.doi.org/10.31499/2618-0715.2(9).2022.267333)
22. Papucha M. V. Problemy psykholohii perezhyvannia : monohrafiia. Nizhyn : Vydavnytstvo NDU imeni Mykoly Hoholia, 2019. 191 s.
23. Radchenko O. Pozytyvna psykhoterapiia ta yii vplyv na svitohliad ukraintsiv: filosofsko-psykholohichniy aspekt. *Visnyk Prykarpatskoho natsionalnoho Universytetu im. V. Stefanyka. Filosofski i psykholohichni nauky. Seriiia "Psykholohiia"*. 2019. Tom 1. Vyp. 22. S. 38–45.