

ВИВЧЕННЯ СУЧАСНОЇ ПРОБЛЕМИ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ**Слободяник Н. В.**

*кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник лабораторії психології навчання
імені І. О. Синиці*

*Інститут психології імені Г. С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України
вул. Паньківська, 2, Київ, Україна
orcid.org/0000-0002-2053-0688
ripido.gatto@gmail.com*

Ключові слова: *концепції,
психологічне благополуччя,
особистісні ресурси,
спеціальні ресурси,
універсальні ресурси.*

Стаття присвячена теоретичному аналізу категорії особистісних ресурсів – неспецифічних індивідуальних психологічних змінних, пов'язаних із успішним здійсненням діяльності й психологічним благополуччям. Під терміном «ресурси» розуміються засоби, наявність і достатність яких сприяє досягненню мети й підтримці благополуччя, а відсутність чи недостатність – ускладнює. З опорою на теорію ресурсів (S. Hobfoll) авторка пропонує класифікацію ресурсних змінних за видом і за функцією, а також коротко розглядаються ті ресурси, позитивні ефекти яких найбільш докладно вивчені в емпіричних дослідженнях (життєстійкість, резилієнтність, оптимізм, самооцінка, самоефективність, толерантність до невизначеності). У статті подано критичний аналіз деяких популярних у психології інтегральних концепцій особистісних ресурсів (базова самооцінка, компетентність, саморегуляція, психологічний капітал). Зазначено, що про важливість особистісних ресурсів під час розгляду ресурсної системи індивіда свідчать численні емпіричні дані. Виокремлено низку нерозв'язаних проблем у цій галузі (невизначеність «об'єкта» дії особистісних ресурсів і критеріїв їх ефективності, проблема загальних і специфічних функцій особистісних ресурсів, проблема структури й системної організації особистісних ресурсів, проблема стабільності й мінливості особистісних ресурсів, проблема індивідуальних і середовищних чинників і механізмів, що лежать в основі їх динаміки та їх ефективного використання в діяльності) і пропонуються методологічні можливості побудови досліджень, спрямовані на розв'язання цих проблем. За підсумками огляду констатовано необхідність розроблення узагальнених теоретичних концепцій, які мають зняти сучасні протиріччя, і навіть необхідність проведення більш систематичних емпіричних досліджень особистісних ресурсів, вивчати ефекти не окремих змінних, а їх груп з урахуванням ситуативних умов. Отримані результати відкривають низку перспективних напрямів для майбутніх досліджень особистісних ресурсів у педагогічній психології та психології особистості.

STUDYING THE CURRENT PROBLEM OF PERSONAL RESOURCES

Slobodianyuk N. V.

*Ph.D., Senior Scientist at the Laboratory of Educational Psychology
named after I. O. Sinitsy*

*G. S. Kostiuk Institute of Psychology
of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine
Pankivska str., 2, Kyiv, Ukraine
orcid.org/0000-0002-2053-0688
ripido.gatto@gmail.com*

Key words: *concepts,
psychological well-being,
personal resources, special
resources, universal resources.*

The article is devoted to the theoretical analysis of the category of personal resources – non-specific individual psychological variables associated with successful performance and psychological well-being. The term “resources” refers to means, the availability and sufficiency of which contributes to achieving the goal and maintaining well-being, and the absence or insufficiency of which complicates. Based on resource theory (S. Hobfoll’s), the author proposes a classification of resource variables by type and function, and also briefly examines those resources whose positive effects have been studied in the most detail in empirical research (viability, resilience, optimism, self-esteem, self-efficacy, tolerance for uncertainty). The article presents a critical analysis of some popular integral concepts of personal resources in psychology (basic self-esteem, self-regulation competence, psychological capital). It is noted that the importance of personal resources when considering an individual’s resource system is evidenced by numerous empirical data. A number of unresolved problems in this area have been identified (uncertainty of the “object” of action of personal resources and criteria for their effectiveness, the problem of general and specific functions of personal resources, the problem of the structure and systemic organization of personal resources, the problem of stability and variability of personal resources, the problem of individual and environmental factors and mechanisms underlying their dynamics and their effective use in activities) and methodological possibilities for constructing research aimed at solving these problems are proposed. The review concluded that there is a need to develop generalizing theoretical concepts that should eliminate existing contradictions, as well as the need to conduct more systematic empirical research on personal resources, to study the effects of not individual variables, but their groups, taking into account situational conditions. The obtained results open a number of promising directions for future research on personal resources in pedagogical psychology and personality psychology.

Постановка проблеми. Проблема психологічного впливу особистісних особливостей на процеси подолання важких життєвих ситуацій, а також регулювання професійної та іншої діяльності традиційно привертає увагу дослідників. Звертаючись до проблеми внеску особистісних характеристик у процеси саморегуляції та самодетермінації, різні автори використовують такі терміни, як «потенціал», «ресурси».

Поняття «ресурси особистості» порівняно недавно з’явилося в науковій психології й запозичене з економіки та теорії управління, але останні десятиліття посідає в психології важливе місце. Проблема ресурсів представлена в роботах як вітчизняних психологів (Д. Асонов [1], Є. Грі-

шин [2], З. Кіреєва [3], М. Лапіна [4], Г. Лазос [5], С. Лукомська [6], О. Штепа [7] та ін.), так і зарубіжних (G. Bonanno [10], S. Maddi [20], S. Hobfoll [16], R. Baumeister [9] та ін.).

Поняття «ресурси» є міждисциплінарним. Сучасні ресурсні концепції розглядають широкий спектр різноманітних ресурсів, виокремлюючи внутрішні, зовнішні, економічні, матеріальні, фінансові, природні, адаптаційні, когнітивні, психологічні, соціальні, а також особистісні ресурси. У широкому значенні до ресурсів (ressource, фр. – допоміжний засіб) належить усе, що може бути задіяно людиною для ефективного існування й підтримки якості життя [16, с. 128]. При такому розумінні ресурсами можуть бути матеріальні

об'єкти, можливості, кошти, соціальні зв'язки, а також здібності, якими володіє індивід, група чи спільнота.

Багато авторів підкреслюють системну організацію та динамічну взаємодію ресурсів. По-перше, (системна організація) різного роду ресурси не існують окремо один від одного, а становлять систему, що є загальним ресурсним запасом, який постійно поповнюється, накопичується або виснажується. По-друге, (динамічна взаємодія) людина здатна зберігати, використовувати, купувати, обмінювати, втрачати ресурси в процесі життєдіяльності. У рамках концепції S. Hobfoll [16] одним із компонентів ресурсної системи є особистісні ресурси.

У широкому значенні під особистісними ресурсами, як правило, розуміють індивідуально-психологічні особливості, пов'язані з більш успішним здійсненням різних видів діяльності й вищим рівнем психологічного благополуччя [13, с. 130]. Як такого роду ресурсів різні автори розглядають настановлення, риси, цінності, атрибутивні схеми, стратегії поведінки та подолання стресу. Як особистісні ресурси в літературі описані такі конструкти, як «толерантність до невизначеності» [21, с. 184], «життєстійкість» [20, с. 281], «локус контролю» [22, с. 318], «оптимізм» [11, с. 230], «базисні переконання» [10, с. 267; 25, с. 120] та інші конструкти.

На відміну від теорії рис, яка підкреслює стійкий характер особистісних особливостей, що становлять ядро особистості, у сучасних підходах (A. Bandura, S. Hobfoll, S. Maddi) [8; 16; 20] особистісні ресурси розглядаються як гнучкі властивості особистості, що мають генезу й піддаються корекції та розвитку. Вивченню цих ефектів присвячені експериментальні роботи з формування особистісних ресурсів, наприклад, оптимістичного атрибутивного стилю (M. Seligman) [24], життєстійкості (S. Maddi) [16], психологічного капіталу (F. Luthans) [19] та інших корисних характеристик.

Незважаючи на те що термін «особистісні ресурси» став популярним та активно використовується в психологічних дослідженнях, підходи до їх визначення, класифікації й розуміння їх структури та функцій украй неоднорідні. Одні дослідники обґрунтовують специфіку цих характеристик і їх відмінність одну від іншої, деякі, навпаки, підкреслюють загальні характеристики особистісних ресурсів і пропонують моделі «єдиного чинника». Як наслідок, нині на перший план виходять завдання теоретичної систематизації різних особистісних ресурсів і зіставлення результатів різних емпіричних досліджень, присвячених вивченню ресурсів особистості в різних життєвих ситуаціях.

Метою статті є теоретичний аналіз концепцій особистісних ресурсів.

Результати дослідження з обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Під терміном «ресурси» ми розуміємо засоби, наявність і достатність яких сприяє досягненню мети й підтримці благополуччя, а відсутність чи недостатність – ускладнює. Властивість бути засобом або ресурсом – це системна якість об'єктів або індивідуальних особливостей лише в контексті конкретної діяльності, що зумовлені мотивом і метою. У цьому можна розрізняти *специфічні* ресурси, важливі лише для певного класу життєвих ситуацій чи видів діяльності, й *універсальні*, метаресурси, володіння якими дає вигоду у різноманітних ситуаціях.

За видом можна виокремити щонайменше чотири найбільш глобальні класи ресурсів: *фізіологічні ресурси* (такі як стан здоров'я, тип нервової системи), *психологічні чи особистісні ресурси* (особливості особистості, характеру, здібностей, психічних процесів), *предметно-матеріальні ресурси* (предмети, що розширюють можливості індивіда) і *соціальні ресурси* (такі як соціальна підтримка, соціальний капітал, репутація тощо); при цьому одні види ресурсів можуть компенсувати дефіцит інших.

За функцією особистісні ресурси можна поділити як мінімум на чотири групи.

Психологічні ресурси стійкості. До них ми зараховуємо насамперед ціннісно-сміслові ресурси, наявність яких дає суб'єкту почуття опори й упевненості в собі, стійку самооцінку та внутрішнє право на активність і прийняття рішень. До основних змінних цієї групи належать, зокрема, задоволеність життям, свідомість життя й суб'єктивна вітальність як диспозиція (R. Ryan, C. Frederick) [23], а також базові переконання (R. Janoff-Bulman) [25].

Психологічні ресурси саморегуляції. До них зараховуємо психологічні змінні, що відбивають стійкі стратегії саморегуляції як спосіб побудови динамічної взаємодії з обставинами життя. Серед релевантних змінних можна назвати каузальні орієнтації (R. Ryan, C. Frederick) [23], локус контролю (M. Rutter) [22], самоефективність (A. Bandura) [8], толерантність до невизначеності, схильність до ризику, полінезалежність, рефлексію, параметри тимчасової перспективи. Деякі психологічні змінні, такі як оптимізм (C. Carver і M. Scheier, M. Seligman) [11; 24] або життєстійкість (S. Maddi) [16] проявляють себе одночасно і як ресурси стійкості, знижуючи загальну міру вразливості суб'єкта для стресових ситуацій, і як ресурси саморегуляції, визначаючи характер конкретних рішень, які приймає суб'єкт у процесі взаємодії з обставинами його життя.

Мотиваційні ресурси, що відображають енергетичне забезпечення дій індивіда щодо подолання стресової ситуації. Прикладами таких змінних можуть бути суб'єктивна вітальність, внутрішня мотиваційна орієнтація як стійка особистісна диспозиція, диспозиційні характеристики особистості (М. Csikszentmihalyi) [12].

Інструментальні ресурси. До них належать здібності (індивідуальні особливості, що передбачають легкість та успішність виконання того чи іншого класу завдань), вивчені (придбані) інструментальні навички й компетенції, наприклад, навички й стереотипи організації операційної сторони діяльності, а також стереотипні тактики реагування на ті чи інші ситуації (у тому числі психологічні захисти, або механізми подолання у вузькому значенні слова) [4].

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, основана багато в чому на переструктуруванні системних зв'язків у взаємодіях зі світом, мобілізуючи суб'єкта на зміну структури й компенсаторне підвищення якості саморегуляції своєї життєдіяльності. Завдяки цьому навіть «негативні» обставини або особистісні характеристики можуть набувати продуктивної ролі для життя й діяльності: прикладами може бути посттравмівне зростання в 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 й виконання діяльності та є регуляторами психічної напруженості, а також рівня психофізіологічної активації [9; 14].

Внесок різних особистісних ресурсів на підтримку психологічного благополуччя й успішне подолання стресу також відрізняється залежно від особливостей дослідницької вибірки, середовищних і ситуаційних чинників. Тим не менше огляд наукової літератури дає змогу виокремити ключові властивості особистості, які є основними предикторами психологічного благополуччя, якості життя, успішного подолання стресів та ефективної діяльності. Далі будуть розглянуті найбільш широко представлені в психологічній літературі властивості особистості (ресурси), предиктивна значущість яких для психологічного благополуччя доведена в численних дослідженнях.

Життєстійкість. У контексті подолання стресів і подолання важких життєвих ситуацій S. Maddi [16] та S. Kobasa [17] розроблено конструкт життєстійкості як загальної життєвої диспозиції, що є системою переконань про себе,

про світ, про відносини зі світом. Життєстійкість включає базові переконання, що відображають залученість до процесу життя й характеризуються наявністю зв'язків зі світом і низьким рівнем відчуження – внутрішній локус контролю (контроль) і прийняття «викликів» життя (прийняття ризику), що дає змогу позитивно оцінювати ті ситуації, з якими стикається людина (наприклад, знаходити вигоду у важких життєвих ситуаціях і можливості для подолання труднощів). Як показують численні дослідження, життєстійкість є основним предиктором зниження ймовірності розвитку соматичних і психічних симптомів у стресогенній ситуації [16], підтримання якості життя й суб'єктивного благополуччя.

Резилієнтність. Конструктом, який нерідко розглядається як синонім життєстійкості, є резилієнтність (здатність відновлюватися після стресових ситуацій, здатність до регенерації, до посттравмівного зростання) [1; 10; 18]. Незважаючи на подібність визначення обох конструктів, потрібно відмітити їх важливу відмінність: на відміну від життєстійкості, резилієнтність є не особистісною диспозицією (рисою), а станом, що характеризується здатністю до правильного розподілу та використання ресурсів у важких ситуаціях, що сприяє підтримці психологічного благополуччя. У контексті успішного подолання стресів життєстійкість розглядається як ресурс, що допомагає зберігати наявний рівень функціонування, а резилієнтність більше пов'язується зі здатністю піднятися вище попереднього рівня функціонування, з посттравмівним зростанням [16].

Оптимізм. Традиційно оптимізм розуміється як позитивна особистісна риса, пов'язана з успіхом, радістю, благополуччям і задоволеністю. Нині в літературі найбільш широко представлені дві основні концепції оптимізму, у яких оптимізм має різне значення та різну функцію. У концепції диспозиційного оптимізму С. Carver і М. Scheier розглядають оптимізм як позитивне настановлення щодо майбутнього [11]. Таке настановлення сприяє активності й ефективній діяльності суб'єкта, а також, згідно з результатами досліджень, є одним із найважливіших предикторів подолання стресів, спричинених хронічними хворобами. 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.

Альтернативний підхід до розуміння природи оптимізму пропонує М. Seligman, котрий розглядає оптимізм як атрибутивний стиль. Оптимістичний атрибутивний стиль пов'язаний із поясненням позитивних подій через посилення на причини, які мають стійкий у часі характер, стосуються всіх

сфер життя й пов'язані із самим суб'єктом; а негативних подій, навпаки, через посилення на тимчасові, приватні та зовнішні причини. Дослідження М. Seligman показують, що успішність у різних видах діяльності частіше пов'язана з оптимістичним атрибутивним стилем, який є ресурсом для підтримки мотивації, і лише для окремих видів діяльності (наприклад, юриспруденція) продуктивним є песимістичний атрибутивний стиль [24, с. 45].

Самоефективність. Розроблений А. Bandura [8] конструкт «самоефективність» представляє переважно когнітивну оцінку своєї здатності до ефективної діяльності й подолання важких ситуацій, на відміну від життєстійкості як особистісної диспозиції, резилієнтності як стану й оптимізму як настановлення. Згідно з дослідженнями, впевненість у власній ефективності передбачає не лише успішність діяльності, а й психологічне благополуччя та фізичне здоров'я. S. Hobfoll також доходить висновку, що самоефективність як віра у свою здатність до ефективної діяльності, розв'язання проблем і подолання стресів є наслідком високої самооцінки й оптимізму [16, с. 128].

Толерантність до невизначеності – нейтральне чи позитивне ставлення суб'єкта до невизначених ситуацій (незнайомих, складних, неоднозначних). У ранніх дослідженнях толерантність до невизначеності розглядалася як особистісна характеристика, пов'язана з передчасним виходом із розв'язання завдання, «чорно-білим» поглядом на світ. Сучасні операціоналізації толерантності до невизначеності розглядають її як стійку особистісну диспозицію [21].

Самоконтроль. Здатність контролювати свою поведінку вважається особистісною характеристикою, що передбачає успішність діяльності та благополуччя, у тому числі в довгостроковій перспективі. Низка авторів вважає контроль особливо важливим у процесі саморегуляції, показуючи, що попередній контроль своєї поведінки призводить до «виснаження» ресурсів самоконтролю та труднощів подальшого вольового регулювання діяльності [9].

За аналогією з виокремленням загального чинника інтелекту (J. Guilford) [15] у рамках низки ресурсних концепцій передбачається існування інтегральної або системної особистісної характеристики, що контролює та організує ресурси (розподіл, інвестиції, втрата, придбання) (S. Hobfoll) [16], як вищого чинника, який опосередковує регулятивні процеси, виступаючи потенціалом саморегуляції та самодетермінації. У літературі йдеться про наявність особистісного «стрижня», «мотора», «ядра», який робить людей стійкими у важких життєвих ситуаціях. Робляться спроби створення діагностичних інструментів,

за допомогою яких можливий вимір системної організації особистісних ресурсів і виявлення інтегрального показника. Розглянемо кілька найпоширеніших концепцій «єдиного чинника» особистісних ресурсів.

Базове самооцінювання. Однією з перших спроб виокремлення інтегрального показника є концепція базового самооцінювання або базової самооцінки, під якою розуміється позитивне уявлення людини про власну особистість, свої здібності та свою цінність. Базова самооцінка включає чотири базові особистісні характеристики: локус контролю (M. Rutter) [22], емоційну стабільність і самоефективність і самооцінку (S. Hobfoll) [16].

Здатність до саморегуляції. Цей конструкт запропонований у рамках клінічних досліджень стійкості до стресу, спричиненого важкими хронічними захворюваннями. Конструкт включає три компоненти: віру в себе, волю й емоційну стабільність. Як свідчать дослідження, високі показники цих ресурсів передбачають успішне подолання стресу, викликаного проблемами зі здоров'ям, і збереження психологічного благополуччя навіть у важких життєвих обставинах, викликаних нездоров'ям [10].

Психологічний капітал. Поняття «психологічний капітал» уведено в психологію за аналогією як із категорією капіталу в економіці, так і з поняттями, що з'явилися в останні десятиліття в науках про культуру й суспільство, – «соціальний капітал» і «символічний капітал» [4, с. 63]. М. Csikszentmihalyi запропонував концепцію психологічного капіталу як обмеженого ресурсу уваги чи психічної енергії, яка, як і будь-які ресурси, може «інвестуватися» в ті чи інші види діяльності, здатні забезпечувати безпосереднє задоволення чи відстрочені вигоди (такі як розвиток навичок, підвищення внутрішньої складності) [12].

Про важливість особистісних ресурсів при розгляді ресурсної системи індивіда свідчать численні емпіричні дані, згідно з якими особистісні ресурси роблять внесок у процеси адаптації до стресових і повсякденних обставин і доступу до нових ресурсів [16]; забезпечують задоволеність сімейним життям [14], сприяють досягненню посттравматичного зростання, а також забезпечують здатність до саморегуляції [9]. Згідно з дослідженнями, унаслідок виснаження ресурсів здатність до саморегуляції значно знижується.

Дослідження показують, що рівень психологічного благополуччя значною мірою залежить від яскравості особистісних характеристик, ніж від сили стресового впливу. Особистісні ресурси є засобом, що використовується для трансформації сприйняття стресової ситуації та її подолання. У контексті подолання важких життєвих ситуацій, таких як економічна нестабільність, воєнні дії,

хвороба, стихійні лиха, саме особистісні ресурси відіграють ключову роль у подоланні стресових обставин і підтримці психологічного благополуччя [4; 6; 13].

Численні дослідження свідчать про те, що високий рівень особистісних ресурсів є основним предиктором посттравматичного зростання [16; 20].

Узагальнюючи дані емпіричних досліджень, можна дійти висновку, що особистісні ресурси мають важливе функціональне значення задля досягнення цілей і запобігання стресам, стимулюють особистісне зростання й розвиток, сприяють нарощуванню інших ресурсів, підтримують психологічне благополуччя. Завдяки їм докільця, події, також як і власні ресурси індивіда, оцінюються ним більш позитивно, що сприяє проактивності, підштовхуючи до ініціювання контакту із середовищем. —

Висновки і перспективи подальших розробок у напрямку дослідження. Вивчення особистісних ресурсів є перспективним напрямом дослідження, що активно розвивається й поєднує фундаментальні та прикладні галузі психології. Накопичено великий масив емпіричних фактів, що свідчать про позитивні функції низки особистісних змінних у ситуаціях досягнення цілей, вибору та

прийняття рішень, подолання важких життєвих обставин.

Разом із тим коло цих змінних не є чітко окресленим, а дослідження їх, як правило, ведуться ізольовано один від одного й без урахування специфіки умов, у яких ці позитивні ефекти мають місце. Можна також зазначити недолік узагальнення й систематизації одержаних у цих дослідженнях результатів.

Як показує зроблений нами огляд, у психології описано широке коло змінних, які можуть бути зараховані до особистісних ресурсів. Однак навіть поверховий аналіз наявних досліджень особистісних ресурсів дає змогу виявити низку теоретичних труднощів і протиріч, що призводять до неоднорідності поняття особистісних ресурсів у сучасній психології.

Перспективою подальшого дослідження є аналіз сучасних досліджень особистісних ресурсів, що дає змогу виокремити низку додаткових, відкритих питань, недостатньо досліджених нині: питання про співвідношення особистісних ресурсів із соціокультурними чинниками та питання про зв'язок результатів досліджень особистісних ресурсів з рівнем розвитку рефлексії.

ЛІТЕРАТУРА

1. Асонов Д. О. Розвиток концепції резильєнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Psychosomatic Medicine and General Practice*, 2019. № 4(4). e0404219-e0404219. <https://doi.org/10.26766/pmgrp.v4i3-4.219>.
2. Грішин Е. О. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Серія «Психологія»*. 2021. Вип. 64. С. 62–81.
3. Кіреєва З. О. Предиктори резильєнтності та оптимізму у осіб різного віку під час проживання пандемії SARS-COV-2. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2022. Вип. 1. С. 5–10. http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2022_1_3.
4. Лапіна М. Д. Психологічні ресурси особистості в професійній діяльності соціального працівника. *Теорія і практика сучасної психології*, 2019. № 1. Т. 1. С. 62–66.
5. Лазос Г. П. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019. № 2–3 (17). С. 77–88.
6. Лукомська С. О. Ресурсний підхід до подолання особистістю кризових ситуацій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2020. Вип. 1. С. 190–196.
7. Штепа О. С. Аналіз та інтерпретація емпіричної багатофакторної моделі психологічної ресурсності особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 28. С. 670–682.
8. Bandura A. Guide for constructing self-efficacy scales. In G.V. Caprara (ed.) *La valutazione dell'autoefficacia [The assessment of self-efficacy]* (15–37). Trento : Edizioni Erickson, 2019.
9. Baumeister R. F. Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem. *Psychological Review*. 2006. № 103(1). P. 5–33.
10. Bonanno G. A. Clarifying and extending the construct of adult resilience. *American Psychologist*. 2005. № 60(3). P. 265–267.
11. Carver C. S., Scheier M. F. Optimism. Snyder C. R., Lopez S. J. (eds.). *Handbook of Positive Psychology* (221–244). Oxford : Oxford University Press, 2012.
12. Csikszentmihalyi M. *Good Business: Leadership, Flow, and the Making of Meaning*. New York, N.Y. : Penguin, 2020.
13. Diener E., Fujita, F. Resources, personal striving, and subjective wellbeing: A nomothetic and ideographic approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. № 68. P. 926–935.

14. Fredrickson B. The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transaction*. 2004. № 359. P. 367–1377.
15. Guilford J. P. The Nature of Human Intelligence. New York, N.Y. : McGraw-Hill, 1967.
16. Hobfoll S. Conservation of resources theory: its implication for stress, health, and resilience. *Folkman S. (ed.). The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping (127–147)*. New York, N.Y. : Oxford University Press, 2011.
17. Kobasa S. C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2019. № 37(1). P. 1–11.
18. Luthar S. S., Cicchetti D. The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*. 2000. № 12. P. 857–885.
19. Luthans F., Avey J. B., Avolio B. J., Peterson C. The development and resulting performance impact of positive psychological capital. *Human Resource Development Quarterly*. 2012. № 21(1). P. 41–67.
20. Maddi S. R. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. № 44. P. 279–298.
21. McLain D. L. The MSTAT-I: A new measure of an individual's tolerance for ambiguity. *Educational and Psychological Measurement*. 2020. № 53. P. 183–189.
22. Rutter M. Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*. 1987. № 57(3). P. 316–331.
23. Ryan R. M., Frederick C. On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*. 2021. № 65(3). P. 529–565.
24. Seligman M. E. P. Learned Optimism. New York : Pocket books, 1998.
25. Janoff-Bulman R. Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Application of the schema construct. *Social Cognition*. 1989. № 7. P. 113–136.

REFERENCES

1. Assonov, D. O. (2019). Rozvitok koncepcii reziliensu v naukovij literaturi protyagom ostannih rokiv. *Psychosomatic Medicine and General Practice*. № 4(4). e0404219-e0404219. <https://doi.org/10.26766/pmgp.v4i3-4.219> (in Ukrainian).
2. Grishin, E. O. (2021). Rezilientnist' osobistosti: sutnist' fenomenu, psihodiagnostika ta zasobi rozvitku. *Visnik HNPU imeni G. S. Skovorodi. Psihologiya*. Vip. 64. S. 62–81 (in Ukrainian).
3. Kireeva, Z. O. (2022). Prediktori rezil'entnosti ta optimizmu u osib riznogo viku pid chas prozhivannya pandemii SARS-SOV-2. *Naukovij visnik Hersons'kogo derzhavnogo universitetu. Seriya Psihologichni nauki*. Vip. 1. S. 5–10. http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2022_1_3 (in Ukrainian).
4. Lapina, M. D. (2019). Psihologichni resursi osobistosti v profesijnij diyal'nosti social'nogo pracivnika. *Teoriya i praktika suchasnoi psihologii*. № 1. T. 1. S. 62–66 (in Ukrainian).
5. Lazos, G. P. (2010). Teoretiko-metodologichna model' rezil'entnosti yak osnova pobudovi psihotekhnologii ii rozvitku. *Organizacijna psihologiya. Ekonomichna psihologiya*. № 2–3 (17). S. 77–88 (in Ukrainian).
6. Lukoms'ka, S. O. (2020). Resursnij pidhid do podolannya osobistystu krizovih situacij. *Naukovij visnik Hersons'kogo derzhavnogo universitetu. Seriya Psihologichni nauki*. Vip. 1. S. 190–196 (in Ukrainian).
7. Shtepa, O. S. (2015). Analiz ta interpretaciya empirichnoi bagatofaktornoï modeli psihologichnoi resursnosti osobistosti. *Problemi suchasnoi psihologii*. Vip. 28. S. 670–682 (in Ukrainian).
8. Bandura, A. (2019). Guide for constructing self-efficacy scales. In G.V. Caprara (ed.) *La valutazione dell'autoefficacia [The assessment of self-efficacy]* (15–37) Trento: Edizioni Erickson.
9. Baumeister, R. F. (2006). Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem. *Psychological Review*, 103(1), 5–33.
10. Bonanno, G. A. (2005). Clarifying and extending the construct of adult resilience. *American Psychologist*, 60 (3). 265–267.
11. Carver, C. S., Scheier M. F. (2012). Optimism. In C. R. Snyder, S. J. Lopez (eds.). *Handbook of Positive Psychology* (221–244). Oxford: Oxford University Press.
12. Csikszentmihalyi, M. (2020). *Good Business: Leadership, Flow, and the Making of Meaning*. New York, N.Y.: Penguin.
13. Diener, E., Fujita, F. (1995). Resources, personal striving, and subjective wellbeing: A nomothetic and ideographic approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 926–935.
14. Fredrickson, B. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transaction*, 359, 1367–1377.
15. Guilford, J. P. (1967). *The Nature of Human Intelligence*. New York, N.Y.: McGraw-Hill.

16. Hobfoll, S. (2011). Conservation of resources theory: its implication for stress, health, and resilience. In S. Folkman (ed.). *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping* (127–147). New York, N.Y.: Oxford University Press.
17. Kobasa, S. C. (2019). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1–11.
18. Luthar, S. S., Cicchetti, D. (2020). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12, 857–885.
19. Luthans, F., Avey, J. B., Avolio, B. J., Peterson, C. (2021). The development and resulting performance impact of positive psychological capital. *Human Resource Development Quarterly*, 21(1), 41–67.
20. Maddi S. R. (2004). Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 44, 279–298.
21. McLain, D. L. (2020). The MSTAT-I: A new measure of an individual's tolerance for ambiguity. *Educational and Psychological Measurement*, 53, 183–189
22. Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316–331.
23. Ryan, R. M., Frederick, C. (2021). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65(3), 529–565.
24. Seligman, M. E. P. (1998). *Learned Optimism*. New York: Pocket books.
25. Janoff-Bulman R. (1989) Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Application of the schema construct. *Social Cognition*, 7. 113–136.

Дата першого надходження рукопису до видання: 20.09.2025
Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 15.10.2025
Дата публікації: 28.11.2025