

---

**ШТЕПА О.С.,**  
кандидат психологічних наук,  
доцент, кафедра психології,  
Львівський національний  
університет імені Івана Франка,  
м. Івано-Франківськ, Україна

## ФУНКЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ

*Теоретично обґрунтовано доцільність визначення функцій психологічних ресурсів відносно динаміки самоздійснення особистості. Виокремлення функцій ресурсів реалізовано за допомогою «моделі ikigai»: на перетині екзистенційного, гносеологічного, феноменологічного та онтологічного аспектів самоздійснення особи визначені субстанційні характеристики психологічної ресурсності (Person, самоцінність, підтримка Іншого, життєва стратегія), аналіз яких дав змогу охарактеризувати функції психологічних ресурсів – інтерпретаційну, прегнативну, медіаторну, трансформувальну, дискурсивну.*

**Ключові слова:** психологічні ресурси, самоздійснення особи, функції психологічних ресурсів, «модель ikigai».

*Теоретически обоснована целесообразность определения функций психологических ресурсов относительно динамики самоосуществления личности. Выделение функций психологических ресурсов реализовано с помощью «модели ikigai»: на пересечении экзистенциального, гносеологического, феноменологического и онтологического аспектов самоосуществления личности определены субстанциональные характеристики психологической ресурсности (Person, самооценност, поддержка Другого, жизненная стратегия), анализ которых дал возможность охарактеризовать функции психологических ресурсов – интерпретационную, прегнативную, медиаторную, трансформационную, дискурсивную.*

**Ключевые слова:** психологические ресурсы, самоосуществление личности, функции психологических ресурсов, «модель ikigai».

*Is interpreted the role of psychological resources about overcoming stressful situations, actualization of personal potential, manifestations*

*of authenticity, and a quest for virtues on the basis of literature data. In theoretically is proved the feasibility of determining the functions of psychological resources regarding the dynamics of self-realization of personality. The allocation of psychological resources functions are implemented using the «model of ikigai» (the personal prosperity): borderline of aspects of self-fulfillment is defined as the reflexive personal limits; at the intersection of existential, gnoseological, phenomenological and ontological aspects of self-realization of personality established the substantial characteristics of the psychological resourceful – Person, self-worth, support Another, life strategy. The substantial analysis of the psychological characteristics of substantive of the psychological resourceful gave the opportunity to characterize the functions of psychological resources – interpretation, pregnant, mediator, transformative, discursive. Is presumed the configurations of possibility of psychological resourceful «personalization» – «personalization» and «accepting the inevitable» – «the opportunity of personal contribution». Definition of psychological resources functions is opens the perspectives for the establishment of the ways of their actualization.*

**Key words:** psychological resources, self-fulfillment, functions of psychological resources, «model of ikigai».

**П**остановка проблеми. У сучасній вітчизняній та зарубіжній психології ресурсний підхід усе частіше застосовують у якості конкурентної позиції для пояснення особливостей взаємодії людини зі світом, що змінюється. Нині доцільність ресурсного підходу науково обгрунтовано у психології бізнесу, що пропонує ідею рівноваги між використанням і поповненням ресурсів [19, С.84]; у психології управління освітою, зокрема, керування педагогічним колективом з урахуванням ефективного використання наявних ресурсів вчителів [26, С.84]; у психології особистості, а саме – у розв'язанні проблеми формування професійної готовності майбутніх фахівців з урахуванням розкриття їх потенційних можливостей за певних умов [20, С.285]; у психології здоров'я, як концептуальні засади, з погляду

яких надається пояснення збереження особою здоров'я за різних життєвих обставин за рахунок уміння розподіляти власні ресурси [27, С.608].

Можна зауважити, що у ресурсному підході вдаються до характеристики динамічних аспектів взаємодії особи та життєвих обставин, підкреслюючи здатність людини оперувати власними ресурсами – використовувати, зберігати, розподіляти. Водночас до тепер у ресурсному підході не схарактеризовано функціональних особливостей ресурсів, що, на наш погляд, зумовлює проблему визначення сутнісних характеристик психологічних ресурсів та нечіткість пояснення їх значення у діалозі особи та життя. **Метою дослідження** є дефініція функцій психологічних ресурсів у структурі самоздійснення особи. **Метою статті** є представлення головних результатів

теоретичного дослідження функцій психологічних ресурсів за допомогою «моделі ikigai».

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** На основі даних літератури роль психологічних ресурсів можна проінтерпретувати відносно додання стресових ситуацій, здійснення вибору, актуалізації особистісного потенціалу, вияву автентичності, прагнення чеснот. Зокрема, у когнітивно-феноменологічній концепції стресу Р. Лацаруса та С. Фолкмана внутрішні та зовнішні ресурси людини мають значущість за оцінки ситуації як стресової: якщо особа чується достатньо ресурсною, ситуація оцінюється нею як виклик, що відповідає визначенню еустресу (за Н. Водопьяною [1, С.217]). У теорії «консервації ресурсів» С. Хобфолла втрата ресурсів розглядається як атрибут неминучого зниження рівня суб'єктивного благополуччя, а також зазначено, що за втрати певного ресурсу, інші ресурси можуть обмежити негативний вплив подій, що розгортаються (за Н. Водопьянова [1, С.291]). З погляду салютогенетичної моделі долаючої поведінки А. Антоновського, відчуття когерентності є головним ресурсом, стрижневою диспозицією життєвих орієнтацій. Когерентність зумовлює впевненість особи у тому, що стимули зовнішньої і внутрішньої реальності можливо означити як виклики, що є гідними ресурсних інвестицій. Відтак, когерентність визначає суб'єктивне благополуччя людини (за Н. Родіною [27, С.618]). У концепції життєстійкості С. Мадді, внутрішні ресурси тлумачать як чинники ставлення особи до змін та її здатності керувати цими змінами (за Н. Родіною [27, С.619]). На погляд Д. Леоньєва, ресурси беруть участь у мобілізації та адаптації до стресових ситуацій, зумовлюючи рівень успішності попе-

редження і додання їх несприятливих наслідків. Наявність універсальних метаресурсів надає особі чуття опори і впевненості у собі, стійку самооцінку, внутрішнє право на активність і прийняття рішень [12].

Прийняття рішення передбачає необхідність вибору, а за дослідженнями А. Фам і Д. Леонтьєва ресурси людини найбільше задіюються за здійснення «доленосного вибору» і дають особі змогу опертися на інтуїцію, досвід, смисли і цінності. Відтак, ресурси зумовлюють якість здійсненого вибору так, що внаслідок нього виникає ряд важливих особистісних набуттів [32, С.94, 98]. Саме вибір означає перехід від розв'язку нормативних задач «соціальної ситуації розвитку» до постановки й розв'язання не обов'язкових, але можливих задач «особистої ситуації розвитку» [13, С. 100]. На переконання Д. Леонтьєва, ресурси співвідносяться із особистими задачами розвитку і дають людині змогу сприймати ці задачі як виклик, а не як проблему. Відповідь на виклик особистість дає усією своєю сутністю, у режимі екзистенціального функціонування. Тому науковець підносить значущість ресурсів на рівень «третього фактору» у розвитку особистості. Ймовірно, що саме опора на внутрішні ресурси може зумовлювати посттравматичне особистісне зростання як результат прийнятого виклику і готовності до внутрішньої роботи [13, С.98, 101].

Готовність здійснювати вибір пов'язують з становленням особистісного потенціалу. Зокрема, «вибір на користь майбутнього», зумовлений готовністю людини знайти новий спосіб дій у зв'язку з отриманим нею досвідом. Водночас у особи у зв'язку з невизначеністю виникає чуття тривоги, яке вона може здолати за високої життєстійкості. На погляд науковців, життєстійкість

повною мірою розкриває поняття особистісного потенціалу [22, С.24, 25]. Особистісний потенціал визначають як міру наявних особистісних ресурсів для успішного продовження життя, а також показник того, на скільки психологічне благополуччя особи залежить від неї самої, а не від сприятливого збігу обставин. Д. Леонтьєв вважає, що компонентами особистісного потенціалу є потенціал самовизначення, що містить ресурси, які дають змогу успішно ставити цілі, ґрунтуючись на власному виборі; потенціал реалізації, що містить ресурси, які уможливають доведення поставної цілі до успішного здійснення; потенціал збереження, що містить ресурси, які забезпечують збереження стійкості та цільності особистості за долання складних життєвих обставин [11]. На погляд М. Рагуліної, роль ресурсів, що здійснюють життєстійкість особи, є значущішою, а саме: психологічні ресурси, за наявності між ними функціональних зв'язків мадіаційного типу реорганізування смислових утворень, забезпечують розвиток автентичності особи. Автентичність розглядається як якість людини «яка ускладнюється» та відтворює складний образ світу; спосіб життя та внутрішнє джерело трансценденції особистості. Науковицею наведено переконливі аргументи на користь того, що у будь-якої людини є усі ресурси і можливості набутти автентичності [25, С.207, 212]. На погляд Р. Кумішевої, стійкість особи можлива за наявності рівноваги у взаємодії внутрішнього світу людини і зовнішнього. Ця рівновага регулюється внутрішніми ресурсами особи, які дослідниця тлумачить як потенціал досвіду і одночасно створювач нових знань і умінь. Науковицею схарактеризовані такі функціональні ознаки внутрішніх ресурсів людини: інваріантна (моральне ядро, що становить

поведінкову модель), орієнтацій на (образ власного внутрішнього світу та образ і стосунки із зовнішнім світом), динамічна (поведінкові моделі, що зорієнтовані на перебудову власного внутрішнього світу та/або зовнішніх обставин), інструментальна (досвід діяльності, ресурси самоорганізації, самодетермінації і зовнішньої регуляції) [10, С.40, 43]. На погляд Е. Фрома, головними психологічними ресурсами, що допомагають зберігати душевну рівновагу за складних життєвих обставин, є надія, раціональна віра, мужність. Головним призначенням цих ресурсів є чинити опір відчаю та підтримувати переконаність в існуванні безлічі можливостей (за Н. Водопьянова [1, С.295]). На переконання М. Селігмана особистісні ресурси виконують не лише буферну функцію, знижуючи ризики порушень адаптації, а є виявом гідності людини та дають змогу втілити головні чесноти [30, С.189].

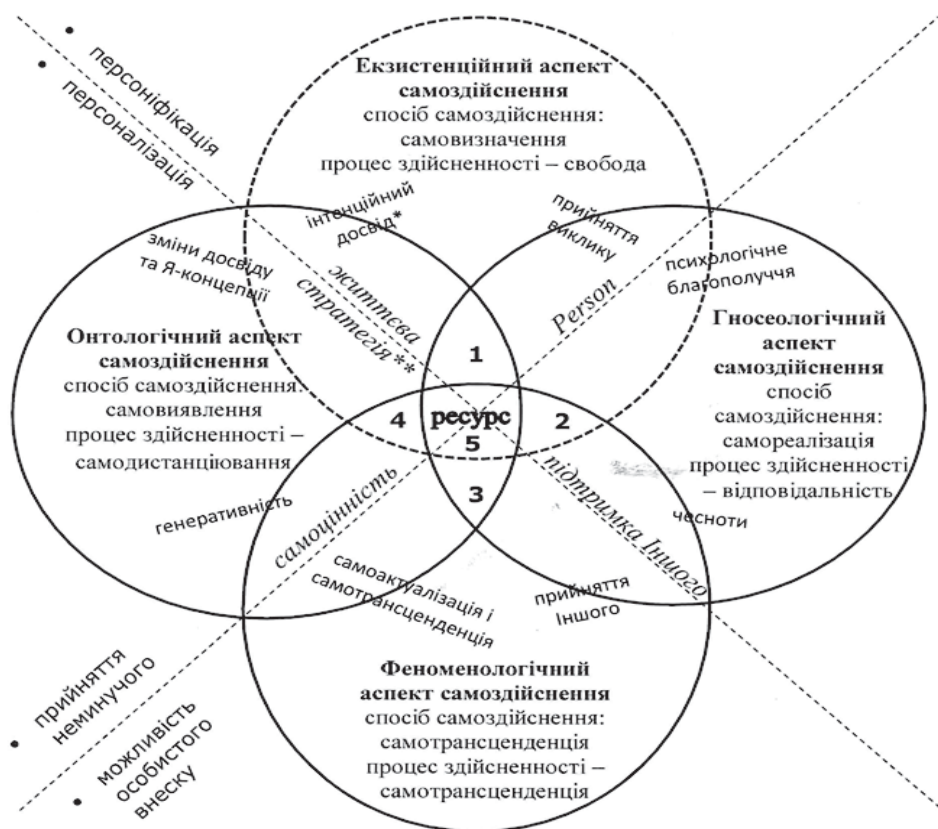
Можемо резюмувати, що функціями психологічних ресурсів найчастіше вказують такі: 1) оцінка ситуації як стресової та зменшення негативних наслідків стресу, ставлення до труднощів як до виклику, опір відчаю, 2) опосередковування самовизначення, успішного реалізації цілі, збереження цільності особистості, 3) регулювання рівноваги внутрішнього і зовнішнього світів, 4) компенсація одних ресурсів іншими. Вважаємо, що виокремлені функції потребують систематизування. Водночас реалізація цієї цілі потребує розв'язання проблеми сумірності ролі ресурсів. Тому, на наш погляд, доцільно проаналізувати функції ресурсів в психологічній структурі, що може охопити як рівень стресостійкості людини, так і височінь її особистісного потенціалу.

**Основний матеріал та результати дослідження.** Припускаємо, що

метарівнем аналізу функцій психологічних ресурсів можна вбачати самоздійснення особи. Науковці характеризуючи роль ресурсів оперують поняттями можливостей, внутрішнього і зовнішнього світів [13], [25], а переведення можливостей людини у дійсність розкривають саме як самоздійснення [6]. У самоздійсненні виокремлюють внутрішню і зовнішню форми [6], а співвідношення внутрішнього і зовнішнього Я особи розглядають у конфігураціях персоналізації та персоніфікації [21, С.70,72,79]. С Панченко обґрунтовано головні способи самоздійснення – самовираження, самореалізація, самотрансценденція [23, С.615]. Умовою самоздійснення Е. Селезнева вважає самовизначення (за І. Логіною [14, С.187]), а Т. Казакова – свободу [4, С.615]. І. Логіною зауважено, що самоздійснення особи доцільно характеризувати як неперервний процес руху людини до самої себе, концепцію образу життя, зумовлену певними можливостями людини [14, С.397], а повнота самоздійснення особи зумовлена її здатністю ставити цілі, що найточніше виявляють її суть [23, С.617]. Ефектом успішного самоздійснення можна вбачати «особистісний внесок», який А. Петровський тлумачить як діяння людини (за О. Лукашевичем [16, С.116]), а О. Бондаренко розкриває внески у взаємини як вклад особою у стосунки власних компетенцій, допомоги, матеріальних благ, зв'язків, особистого часу і уваги (за Т. Королук [7, С.60]). Вважаємо, що релевантним поняттям до ефективного самоздійснення є «процвітання», яке Л. Смольська та Д. Данн означають, як «життя на оптимальному рівні функціонування, що призводить до добробуту, особистісного росту і стійкості» [31, С.80]. За самоздійснення головною життєвою задачею постає здатність лю-

дини прийняти виклик долі, відповідь на який зумовлює інтенційність особистості [14, С.186-187]. Р. Мей характеризує інтенційність як структуру, у якій особа осмислює власний минулий досвід та уявляє майбутнє; поза інтенційність вибір стає неможливим (за Ф. Фрейдджер [34, С.851]). Поєднання погляду Р. Мей на життя людини як на модель потенційних можливостей (за О. Грінвою [2, С.55]) та концепту «процвітання», на наш погляд, унаочнено у «моделі *ikigai*». Феномен *ікігаю* (*ikigai*) став відомим завдяки публікаціям Дена Бюттнера за підтримки National Geographic про насичене і цікаве життя, яким його сприймають жителі японського о. Окінава. *Ikigai* у західноєвропейському тлумаченні означає розквіт; те, заради чого зранку хочеться прокинутися. Головними аспектами *ikigai* є те, що людина любить робити; те, що вона вміє робити; те, за що їй платять; те, що необхідно іншим. На перетині цих аспектів виникають компоненти *ikigai* – пристрасть, місія, кар'єра, покликання, які, ймовірно, зумовлюють інтенцію людини [35]. У нашому теоретичному дослідженні функцій психологічних ресурсів у динаміці самоздійснення особи ми застосували структуру «моделі *ikigai*» для унаочнення призначення ресурсів (рис. 1).

Незважаючи на те, що самоздійснення класично вивчають в онтологічному аспекті [3, С. 84], теза про надання особою відповіді на життєвий виклик усією суттю [13, С.101] надала нам підстав змодельовати самоздійснення у головних аспектах вивчення буття людини: онтологічному, феноменологічному, гносеологічному, а також екзистенційному. Границі, що окреслюють аспекти самоздійснення, ми визначили як рефлексивні границі можливостей. Згідно з типологією границь можливостей Е. Кузьміної [9, С.210-211], реф-



\*предиктори психологічної ресурсності; \*\*субстанційні властивості психологічної ресурсності;  
1–5 – функції психологічних ресурсів у динаміці самоздійснення:  
1 – інтерпретаційна, 2 – контрфорсивна, 3 – медіаторна, 4 – трансформувальна, 5 – дискурсивна

Рис.1. Ресурсний фокус композиції самоздійснення особи

лексивні границі можливостей можна визначити як суб'єктивні, потенційні границі-каталізатори, що спонукають людину до подолання перешкод. Границі онтологічного, феноменологічного, гносеологічного аспектів є для особи суб'єктивно виразними, а границі екзистенційного аспекту – флуктуаційними, оскільки екзистенція особи пов'язана із вчинком [17, С.233].

На наш погляд, онтологічний аспект самоздійснення розкриває операціональний компонент «процвітання», який можна схарактеризувати за до-

помогою даних психології розвитку. Вважаємо, що з погляду розвитку особистості, зміни досвіду та Я-концепції [24, С.95], а також генеративність [34, С.234] є головними шляхами вияву готовності особи до ефективної відповіді на життєві виклики, а відтак – онтологічними предикторами психологічних ресурсів. Способом самоздійснення у цьому аспекті ми припустили самовиявлення, а процесом здійсненності – самодистанціювання як одну з головних базових антропологічних здатностей разом із самотрансценденцією,

свободою, відповідальністю [8].

Феноменологічний аспект самоздійснення визначає аксіологічний компонент «процвітання», який дає змогу розкрити гуманістична психологія А. Маслоу та К. Роджерса. Зокрема, концепти самоактуаїзації і самотрансценденції [34, С.493-508] та прийняття Іншого [34, С.459], на наш погляд найбільшою мірою визначають цінності особи, яка актуалізує власні можливості, тому вони є феноменологічними предикторами психологічних ресурсів. Способом самоздійснення і процесом здійсненності у цьому аспекті ми припустили самотрансценденцію.

Гносеологічний аспект самоздійснення визначає змістовий компонент «процвітання», який можна визначити у позитивній психології в ареалі ідей М. Селігмана [30] та К. Ріфф (за С. Карскановою [5, С.1]). Чуття психологічного благополуччя і чесноти вважаємо гносеологічними предикторами психологічних ресурсів. Способом самоздійснення у цьому аспекті ми припустили самореалізацію, а процесом здійсненності – відповідальність.

Екзистенційний аспект самоздійснення характеризує інтенційний план «процвітання», який повною мірою тлумачить екзистенційна психологія у персоналіях Р. Мея (за Р. Фейджер [34], А. Ленге [17], Д. Леонтьєва [13]). Концепти інтенційного досвіду і прийняття виклику ми допустили екзистенційними предикторами психологічних ресурсів. Способом самоздійснення у цьому аспекті ми припустили самовизначення, а процесом здійсненності – свободу.

Вважаємо, що дію предикторів психологічних ресурсів, що активуються на перетині площин головних аспектів самоздійснення, можна інтерпретувати як ентелехію ресурсів. Розгортання особи в аспектах буття вже містить ідею

її ресурсності, існування у повноті і завершеності, здатності переходити від потенційності до самовиявлення [15], [40]. Саме тому науковці стверджують, що кожна людина має достатньо ресурсів для прийняття виклику та набуття автентичності [13, С.98], [25, С. 212].

Припускаємо, що ресурс, утворений за положенням ентелехії, є на рівні нерозкритих можливостей людини, але розкриваючись ці потенції згодом (ймовірно у період середньої зрілості) зумовлюють формування певних особистісних властивостей, що дають змогу визначати особливості психологічних ресурсів, і є їх субстанційними характеристиками. На основі наших попередніх емпіричних досліджень можемо стверджувати, що субстанційними характеристиками психологічних ресурсів є життєва стратегія [38], самоцінність [39], Person [37], підтримка Іншого [36]. Своєю чергою, вказані субстанційні характеристики зумовлюють особливості розвитку особистості, як «третій фактор», що його окреслено Д. Леоньєвим [13, С.98, 101]. Важливо, що дія ресурсів як «третього фактора розвитку» характеризується свідомим оперуванням людиною власними ресурсами, тому субстанційні характеристики ресурсів з часу здійснення особою екзистенційного вибору можна вважати субстанційними характеристиками психологічної ресурсності.

Вважаємо, що траєкторію розвитку особи, що її зумовлюють субстанційні характеристики ресурсів, доцільно окреслити у площинах «персоналізація – персоніфікація», оскільки саме ці аспекти розкривають співвідношення внутрішнього і зовнішнього Я особи [21, С.70,72,79]; а також – у площині «прийняття неминучого – можливість особистого внеску», адже згідно з В. Франклом [33, С.17], людина реалі-

зує себе настільки, наскільки реалізує сенс через те, що через те, що вона дає життю і бере від нього, а також виробляє позицію щодо життєвих подій, які неможливо змінити [33, С.24]. Допускаємо, що «персоналізація – персоналіфікація» і «прийняття неминучого – можливість особистого внеску» є конфігураціями евентуальності психологічних ресурсів, тобто формами введення можливостей у дійсність.

Виокремлення субстанційних характеристик психологічних ресурсів та конфігурацій евентуальності дало нам змогу охарактеризувати такі функції ресурсів – інтерпретаційну, прегнативну, медіаторну, трансформувальну, дискурсивну. *Інтерпретаційна* роль ресурсів полягає у забезпеченні конструктивної реінтерпретації особою власного життєвого та екзистенційного досвіду, результатом продуктивної інтерпретації стає авторська позиція особи щодо власного особистісного досвіду [28, С.24]. Прегнативне значення ресурсів розкривається у запобіганні незавершеності роботи над життєвими задачами, що може створювати у людини відчуття незадоволеності життям. Натомість відчуття результативності власних дій дає змогу приймати нові виклики, підвищує чуття самоефективності та когерентності. *Медіаторне* призначення ресурсів здійснюється за розв'язання контроверзів внутрішнього і зовнішнього Я людини, її гармонійного вияву Person і Я-концепції. Опосередкування прагнення затребуваності і відчуття значущості є важливим для постановки нових життєвих цілей. *Трансформувальна* роль ресурсів полягає у переведенні «енергії болю, страждання, конфлікту у позитивні зміни особистості», у нові можливості [18, С.16], так, щоб унеможливити появу стагнуючого досвіду [28, С.4], адже конструктивність реінтерпрета-

ції зумовлюватиме ставлення людини до себе та інших. *Дискурсивна* місія ресурсів реалізується не лише у єднанні аспектів самоздійснення особи, а й у ставленні людини до істини. важливо, що людина зайняла авторську позицію щодо власного особистісного досвіду. Авторська життєва позиція особистості, що виявляється у прагненні людини розкривати власний творчий потенціал та турбуватися про інших, надає особі відчуття повноти життя та необхідності іншим [29, С.397, 402], особистісної здійсненності, реалізованості. Причому рівень здійсненності зумовлений як відчуттям особи власної затребуваності іншими [29, С.396], так і відчуттям людиною здатності бути якомога більшою мірою самою собою, реалізовувати власну сутність [21, С.71], [29, С.402]. Відтак, функції психологічних ресурсів полягають у забезпеченні реалізації завдань саморозвитку та здійснюються через головні процеси здійсненності. Знання функцій та конфігурацій евентуальності психологічних ресурсів дає змогу спрогнозувати ефективність самоздійснення, а також передбачити труднощі самоздійснення особи і, за необхідності, надати їй психологічну підтримку.

**Висновки та перспективи дослідження.** Теоретично обґрунтовано доцільність визначення функцій психологічних ресурсів відносно динаміки самоздійснення особистості. Виокремлення функцій ресурсів реалізовано за допомогою «моделі ikigai». Головними функціями психологічних ресурсів визначено такі: інтерпретаційна, прегнативна, медіаторна, трансформувальна, дискурсивна. Функції психологічних ресурсів полягають у забезпеченні реалізації завдань саморозвитку. Дефініція ролі психологічних ресурсів відкриває перспективи для встановлення способів їх актуалізування.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336с.
2. Гріньова О.М. Особистісне самопроектування: сучасний психологічний дискурс / О. Гріньова // Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. – Вип. 51. – С. 54-60 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <<http://journals.hnpu.edu.ua/ojs/psycho/article/view/2891>>.
3. Гуляс І. А. Детермінанти самоздійснення особистості / І. Гуляс // Психологічні перспективи. – 2011. – Вип. 17. – С.83-92.
4. Казакова Т. В. Свобода как условие эффективного самоосуществления человека / Т. Казакова // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2008. – №1. – С. 394-398. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <<http://cyberleninka.ru/article/n/>>.
5. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації / С. Карсканова // Практична психологія та соціальна робота. – 2011. – №1. – С.1-10.
6. Кокун О. М. Життєве та професійне самоздійснення як предмет дослідження сучасної психології / О. Кокун // Практична психологія та соціальна робота. – 2013. – №9. – С.1-5.
7. Королюк Т. И. Проблема использования отечественных психотехник в консультативной и психотерапевтической работе / Т. Королюк // Практична психологія та соціальна робота. – 2013. – №2. – С.57-63.
8. Кривцова С. В. Шкала экзистенции (Existenzskala) А. Лэнгле и К. Орглер / С. Кривцова, А. Лэнгле, К. Орглер // Экзистенциальный анализ. Бюллетень – 2009. – №1. – Москва. – С.141-170 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <<http://www.laengle.info/downloads/ESK%20Krivtsova2009.pdf>>.
9. Кузьмина Е. И. Психология свободы: теория и практика / Е. Кузьмина. – СПб.: Питер, 2007. – 336с.
10. Кумышева Р. М. Внутренние ресурсы человека в его взаимодействии с внешним миром // Психология человека в современном мире. Том 5. Личность и группа в условиях социальных изменений / Отв. ред. А. Л. Журавлев. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. – С. 37-45.
11. Леонтьев Д. А Проект Ф-98 «Разработка показателей и анализ факторов развития личностного потенциала и психологического благополучия учащихся в системе общего образования» / Д. Леонтьев. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <[www.macsi.ru/biblio/P-F-98.ppt](http://www.macsi.ru/biblio/P-F-98.ppt)>.
12. Леонтьев Д. А. Психологические ресурсы преодоления стрессовых ситуаций: к уточнению базовых конструктов / Д. Леонтьев // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе. Материалы II Международной научно-практической конференции. – 2010. – Том 2. – С. 40-42. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <[www.mgppri.ru/IPPO/Publikacii\\_sotrydnikov.../LeontievDA.doc](http://www.mgppri.ru/IPPO/Publikacii_sotrydnikov.../LeontievDA.doc)>.
13. Леонтьев Д. А. Развитие личности в норме и в затрудненных условиях / Д. Леонтьев // Культурно-историческая психология. – 2014. – Т. 10. – № 3. – С. 97-106 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <[psyjournals.ru/files/71895/kip\\_3\\_leontev.pdf](http://psyjournals.ru/files/71895/kip_3_leontev.pdf)>.

14. Логинова И. О. Жизненное самоосуществление человека как проявление самоорганизации психологической системы / Ирина Олеговна Логинова. – 2010. – №336. – С.169-173 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <<http://cyberleninka.ru/article/n/y>>.
15. Лосев А. Ф. История античной эстетики. – Т.IV. – М.: Искусство, 1975 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <<http://psylib.org.ua/books/lose004.html>>.
16. Лукашевич О. М. Самоздійснення дорослої людини: проблеми і перспективи психологічного консультування / О. Лукашевич // Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. – Вип. 10. – 2012. – С.112-119. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <[irbis-nbuv.gov.ua/.../cgiirbis\\_64.exe](http://irbis-nbuv.gov.ua/.../cgiirbis_64.exe)>.
17. Лэнглэ А. Что движет человеком? Экзистенциально-аналитическая теория эмоций [пер. с нем.] / А. Лэнглэ. – М.: Генезис, 2009. – 235с.
18. Майленова Ф. Выбор и ответственность в психологическом консультировании / Ф.Майленова. – М.: «КСП+», 2002. – 416с.
19. Микитюк С. О. Витоки наукових основ ресурсного підходу / С. Микитюк// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – №2. – С. 83-88.
20. Микитюк С. О. Ресурсний підхід у становленні особистості студента / М. Микитюк // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. – 2013. – Вип. 33 (86). – С. 283-288.
21. Орлов А. Б. Психология личности и сущности человека : Парадигмы, проекции, практики / А. Орлов. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 272с.
22. Орлова А. М. Психологические подходы к изучению влияния жизнестойкости на совершение личностного выбора / А. Орлова // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2014. – №35-1. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <<http://cyberleninka.ru/article/n>>.
23. Панченко С. М. Порівняльна характеристика способів самоздійснення дорослих / С. Панченко // Проблеми сучасної психології : Зб. наук. праць К\_ПНУ імені Івана Огієнка, Ін-ту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України. – 2012. – Вип. 18. – С. 614-624.
24. Психология развития личности. Средний возраст, старение, смерть / под ред. А. Реана. – М: АСТ; СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. – 384с.
25. Рагулина М. В. Ценностно-смысловое содержание понятия «аутентичность» как системного качества личности / М. Рагулина // Педагогика и психология». – 2006. – С. 206-212. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <[sun.tsu.ru/mminfo/000063105/.../296\\_206.pdf](http://sun.tsu.ru/mminfo/000063105/.../296_206.pdf)>.
26. Рогова Т. В. Ресурсний підхід в управлінні педагогічним колективом школи / Т. Рогова. [Електронний ресурс]. – Режим доступу <<http://nauka.hnpu.edu.ua/sites/default/file/2009/Statti2034/2.html>>.
27. Родіна Н. В. Особистісні характеристики як ресурси долаючої поведінки. Огляд деяких сучасних теорій копінгу / Н. Родіна // Проблеми сучасної психології : Зб. наук. праць К\_ПНУ імені Івана Огієнка, Ін-ту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. – 2010. – Вип. 7. – С.608-623.

28. Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості: монографія / за ред. Н. В. Чепелевої. – Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013. – 276с.
29. Сапогова Е. Е. Психология развития человека [учеб. пос.] / Е. Сапогова. – М.: Аспект Пресс, 2001. – 460с.
30. Селигман Мартин Э. П. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни / М. Селигман [пер. с англ.]. – М.: Изд-во «София», 2006. – 368с.
31. Смольська Л. М. Позитивна психологія: філософські джерела про природу та можливості педагогічних впливів на неї / Л. Смольська // Практична психологія та соціальна робота. – 2014. – №3. – С.78-80.
32. Фам А. Х. Субъективное конструирование выбора в ситуациях разного уровня значимости (окончание) / А. Фам, Д. Леонтьев // Вестн. Моск. ун-та. – Сер. 14. Психология. – 2013. – № 2. – С.93-120.
33. Франкл В. Воля к смыслу / В. Франкл [пер. с англ.]. – М.: Апрель-Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. – 368с.
34. Фрейджер Ф. Личность: теории, эксперименты, упражнения [пер. с англ.] / Ф. Фрейджер, Д. Фэйдимен. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2001. – 864с.
35. Что такое икигай [Електронний ресурс]. – Назва з вікна сайту. Режим доступу : <<http://www.lifetools.ru/psy/motivation/what-is-ikigai.php>>.
36. Штепа О. С. Особливості ставлення психологічно ресурсних осіб до інших / О. Штепа // «Наука і освіта»: Науково-практичний журнал південного наукового центру НАПН України. Психологія. – №9/СХХVI, листопад-грудень, 2014. – С.194-200.
37. Штепа О. С. Психологічні ресурси як медіатор внутрішнього та зовнішнього Я людини / О. Штепа // Проблеми сучасної психології : Зб. наук. праць Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка, Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. – Вип.31. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2016. – С.559-568.
38. Штепа О. С. Характеристика аспектів і типів ресурсної спрямованості особистості / О. Штепа // Гуманіт. вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький держ. педагог. ун-т імені Григорія Сковороди». – Додаток 4 до Вип. 31, Том І (9): Тематичний випуск «Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання». – К.: Гнозис, 2014. – С.309-316.
39. Штепа О. С. Характеристика впливу базових переконань на становлення психологічної ресурсності особистості / О. Штепа // Гуманіт. вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький держ. педагог. ун-т імені Григорія Сковороди». – Додаток 4 до Вип. 31, Том ІІІ (11): Тематичний випуск «Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання». – К.: Гнозис, 2014. – С.267-273.
40. Энтелехия // Новая философская энциклопедия. [Електронний ресурс]. – Назва з вікна сайту. Режим доступу : <<http://iph.ras.ru/elib/3549.html>>.

ТРАНСЛІТЕРАЦІЯ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Vodop'janova N. E. *Psihodiagnostika stressa* / N. Vodop'janova. – SPb.: Piter, 2009. – 336s.
2. Hrin'ova O.M. *Osobystisne samoproektuvannya: suchasnyy psykhologichnyy dyskurs* / O. Hrin'ova // *Visnyk KhNPU imeni H.S. Skovorody. Psykholohiya*. – Vyp. 51. – S. 54-60 [Elekronnyy resurs]. – Rezhym dostupu : <<http://journals.hnpu.edu.ua/ojs/psycho/article/view/2891>>.
3. Hulyas I. A. *Determinanty samozdiysnennya osobystosti* / I. Hulyas // *Psykhologichni perspektivy*. – 2011. – Vyp. 17. – S.83-92. Казакова Т. В. Свобода как условие эффективного самоосуществления человека / Т.
4. Kazakova // *Psihologija i pedagogika: metodika i problemy prakticheskogo primenenija*. – 2008. – #1. – S. 394-398. [Elekronnij resurs]. – Rezhim dostupu : <<http://cyberleninka.ru/article/n/>>.
5. Karskanova S. V. *Orituvail'nik «Shkali psihologichnogo blagopoluchchja» K. Riff: proces ta rezul'tati adaptacii* / S. Karskanova // *Praktichna psihologija ta social'na robota*. – 2011. – #1. – S.1-10.
6. Kokun O. M. *Zhyttyeve ta profesijne samozdiysnennya yak predmet doslidzhennya suchasnoyi psykholohiyi* / O. Kokun // *Praktychna psykholohiya ta sotsial'na robota*. – 2013. – #9. – S.1-5.
7. Koroljuk T. I. *Problema ispol'zovanija otechestvennyh psihoteknik v konsul'tativnoj i psihoterapevticheskoj rabote* / T. Koroljuk *Praktychna psykholohiya ta sotsial'na robota*. – 2013. – #2. – S.57-63.
8. Krivcova S. V. *Shkala jezkistencii (Existenzskala) A. Ljengle i K. Orgler* / S. Krivcova, A. Ljengle, K. Orgler // *Jekzistencial'nyj analiz. Bjulleten'* – 2009. – #1. – Moskva. – S.141-170 [Elekronnij resurs]. – Rezhim dostupu : <<http://www.längle.info/downloads/ESK%20Krivtsova2009.pdf>>.
9. Kuz'mina E. I. *Psihologija svobody: teorija i praktika* / E. Kuz'mina. – SPb.: Piter, 2007. – 336s.
10. Kumysheva R. M. *Vnutrennie resursy cheloveka v ego vzaimodejstvii s vneshnim mirom* // *Psihologija cheloveka v sovremennom mire. Tom 5. Lichnost' i gruppy v uslovijah social'nyh izmenenij* / Otv. red. A. L. Zhuravlev. – M.: Izd-vo «Institut psihologii RAN», 2009. – S. 37-45.
11. Leont'ev D. A. *Proekt F-98 «Razrabotka pokazatelej i analiz faktorov razvitija lichnostnogo potencijala i psihologicheskogo blagopoluchija uchashhihsja v sisteme obshhego obrazovanija»* / D. Leont'ev. [Elekronnij resurs]. – Rezhim dostupu : <[www.macsi.ru/biblio/P-F-98.ppt](http://www.macsi.ru/biblio/P-F-98.ppt)>.
12. Leont'ev D. A. *Psihologicheskie resursy preodolenija stressovyh situacij: k utocnieniu bazovyh konstruktov* / D. Leont'ev // *Psihologija stressa i sovladajushhego povedenija v sovremennom rossijskom obshhestve. Materialy II Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii*. – 2010. – Tom 2. – S. 40-42. [Elekronnij resurs]. – Rezhim dostupu : <[www.mgppu.ru/IPHO/Pyblikacii\\_sotrydnikov.../LeontievDA.doc](http://www.mgppu.ru/IPHO/Pyblikacii_sotrydnikov.../LeontievDA.doc)>.
13. Leont'ev D. A. *Razvitie lichnosti v norme i v zatrudnennyh uslovijah* / D. Leont'ev // *Kul'turno-istoricheskaja psihologija*. – 2014. – T. 10. – # 3. – S. 97-106 [Elekronnij resurs]. – Rezhim dostupu : <[psyjournals.ru/files/71895/kip\\_3\\_leontev.pdf](http://psyjournals.ru/files/71895/kip_3_leontev.pdf)>.

14. Loginova I. O. Zhiznennoe samoosushhestvenenie cheloveka kak projavlenie samoorganizatsii psichologicheskoy sistemy / Irina Olegovna Loginova. – 2010. – #336. – S.169-173 [Elektronniy resurs]. – Rezhim dostupu : <<http://cyberleninka.ru/article/n/y>>.
15. Losev A. F. Istorija antichnoj jestetiki. – T.IV. – M.: Iskustvo, 1975 [Elektronniy resurs]. – Rezhim dostupu : <<http://psylib.org.ua/books/lose004.html>>.
16. Lukashevych O. M. Samozdiysnennyya dorosloyi lyudyny: problemy i perspektivy psikhologichnogo konsul'tuvannya / O. Lukashevych // Mizhnarodnyy naukovyy forum: sotsiologiya, psikhologiya, pedahohika, menedzhment. – Vyp. 10. – 2012. – S.112-119. [Elektronniy resurs]. – Rezhym dostupu : <[irbis-nbuv.gov.ua/cgiirbis\\_64.exe](http://irbis-nbuv.gov.ua/cgiirbis_64.exe)>.
17. Ljenglje A. Chto dvizhet chelovekom? Jekzistencial'no-analiticheskaja teorija jemocij [per. s nem.] / A. Ljenglje. – M.: Genezis, 2009. – 235s.
18. Majlenova F. Vybory i otvetstvennost' v psichologicheskoy konsul'tirovani / F.Majlenova. – M.: «KSP+», 2002. – 416s.
19. Mykytyuk S. O. Vytoky naukovykh osnov resursnogo pidkhodu / S. Mykytyuk // Pedahohika, psikhologiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnogo vykhovannya i sportu. – 2010. – #2. – S. 83-88.
20. Mykytyuk S. O. Resursnyy pidkhid u stanovlenni osobystosti studenta / M. Mykytyuk // Pedahohika formuvannya tvorchoyi osobystosti u vyshchii i zahal'noosvitniy shkolakh. – 2013. – Vyp. 33 (86). – S. 283-288.
21. Orlov A. B. Psichologiya lichnosti i sushhnosti cheloveka : Paradigmy, proekcii, praktiki / A. Orlov. – M. : Izdatel'skiy centr «Akademija», 2002. – 272s.
22. Orlova A. M. Psichologicheskie podhody k izucheniju vliyaniya zhiznestichestva na sovershenie lichnostnogo vybora / A. Orlova // Psichologiya i pedagogika: metodika i problemy prakticheskogo primeneniya. – 2014. – #35-1. [Elektronniy resurs]. – Rezhim dostupu : <http://cyberleninka.ru/article/n/>.
23. Panchenko S. M. Porivnyal'na kharakterystyka sposobiv samozdiysnennyya doroslykh / S. Panchenko // Problemy suchasnoyi psikhologii : Zb. nauk. prats' K\_PNU imeni Ivana Ohiyenka, In-tu psikhologii im. H.S.Kostyuka NAPN Ukrayiny. – 2012. – Vyp. 18. – S. 614-624.
24. Psichologiya razvitiya lichnosti. Srednij vozrast, starenie, smert' / pod red. A. Reana. – M: AST; SPb.: prajm-EVROZNAK, 2007. – 384s.
25. Ragulina M. V. Cennostno-smyslovoye sodержanie ponjatija «avtenticnost'» kak sistemnogo kachestva lichnosti / M. Ragulina // Pedagogika i psichologiya». – 2006. – S. 206-212. [Elektronniy resurs]. – Rezhim dostupu : <[sun.tsu.ru/mminfo/000063105/.../296\\_206.pdf](http://sun.tsu.ru/mminfo/000063105/.../296_206.pdf)>.
26. Rohova T. V. Resursnyy pidkhid v upravlinni pedahohichnym kolektyvom shkoly / T. Rohova. [Elektronniy resurs]. – Rezhym dostupu <<http://nauka.hnpu.edu.ua/sites/default/file/2009/Statti2034/2.html>>.
27. Rodina N. V. Osobystisni kharakterystiky yak resursy dolayuchoyi povedinky. Ohlyad deyakykh suchasnykh teoriy kopinhu / N. Rodina // Problemy suchasnoyi psikhologii : Zb. nauk. prats' K\_PNU imeni Ivana Ohiyenka, In-tu psikhologii im. H.S.Kostyuka APN Ukrayiny. – 2010. – Vyp. 7. – S.608-623.
28. Rozuminnyy ta interpretatsiya zhyttyevoho dosvidu yak chynnyy rozvytku osobystosti: monohrafiya / za red. N. V. Chepelyevoyi. – Kirovohrad: Imeks-LTD, 2013. – 276s.

29. Sapogova E. E. *Psihologija razvitija cheloveka* [ucheb. pos.] / E. Sapogova. – M.: Asrekt Press, 2001. – 460s.
30. Seligman Martin Je. P. *Novaja pozitivnaja psihologija: Nauchnyj vzgljad na schast'e i smysl zhizni* / M. Seligman [per. s angl.]. – M.: Izd-vo «Sofija», 2006. – 368s.
31. Smol's'ka L. M. *Pozytyvna psykholohiya: filosof's'ki dzherela pro pryrodu ta mozhlyvosti pedahohichnykh vplyviv na neyi* / L. Smol's'ka // *Praktychna psykholohiya ta sotsial'na robota*. – 2014. – #3. – S.78-80.
32. Fam A. H. *Sub"ektivnoe konstruirovanie vybora v situacijah raznogo urovnja znachimosti (okonchanie)* / A. Fam, D. Leont'ev // *Vestn. Mosk. un-ta*. – Ser. 14. *Psihologija*. – 2013. – # 2. – S.93-120.
33. Frankl V. *Volja k smyslu* / V. Frankl [per. s angl.]. – M.: Aprel'-Press, Izd-vo JeKSMO-Press, 2000. – 368s.
34. Frejdzher F. *Lichnost': teorii, jeksperimenty, uprazhnenija* [per. s angl.] / F. Frejdzher, D. Fjejdimen. – SPb.: prajm-EVROZNAK, 2001. – 864s.
35. *Chto takoe ikigaj* [Elekronnij resurs]. – Nazva z vikna sajtu. Rezhim dostupu : <<http://www.lifetools.ru/psy/motivation/what-is-ikigai.php>>.
36. Shtepa O. S. *Osoblyvosti stavlennya psykholohichno resursnykh osib do inshykh* / O. Shtepa // «*Nauka i osvita*»: Naukovo-praktychnyy zhurnal pivdennoho naukovoho tsentru NAPN Ukrainy. *Psykhologiya*. – #9/CXXVI, lystopad-hruden', 2014. – C.194-200.
37. Shtepa O. S. *Psykhologichni resursy yak mediator vnutrishn'oho ta zovnishn'oho Ya lyudyny* / O. Shtepa // *Problemy suchasnoyi psykholohiyi* : Zb. nauk. prats' Kam"yanets'-Podil's'koho nats. un-tu imeni Ivana Ohiyenka, In-tu psykholohiyi imeni H. S. Kostyuka NAPN Ukrainy / za nauk. red. S. D. Maksymenka, L. A. Onufrijevoyi. – Vyp.31. – Kam"yanets'-Podil's'kyy : Aksioma, 2016. – S.559-568.
38. Shtepa O. S. *Kharakterystyka aspektiv i typiv resursnoyi spryamovanosti osobystosti* / O. Shtepa // *Humanit. visnyk DVNZ «Pereyaslav-Khmel'nyts'kyy derzh. pedah. un-t imeni Hryhoriya Skovorody»*. – Dodatok 4 do Vyp. 31, Tom I (9): *Tematychnyy vypusk «Mizhnarodni Chelpanivs'ki psykhologo-pedahohichni chytannya»*. – K.: Hnozys, 2014. – S.309-316.
39. Shtepa O. S. *Kharakterystyka vplyvu bazovykh perekonan' na stanovlennya psykholohichnoyi resursnosti osobystosti* / O. Shtepa // *Humanit. visnyk DVNZ «Pereyaslav-Khmel'nyts'kyy derzh. pedah. un-t imeni Hryhoriya Skovorody»*. – Dodatok 4 do Vyp. 31, Tom III (11): *Tematychnyy vypusk «Mizhnarodni Chelpanivs'ki psykhologo-pedahohichni chytannya»*. – K.: Hnozys, 2014. – S.267-273.
40. *Jentelehija* // *Novaja filosofskaja jenciklopedija*. [Elekronnij resurs]. – Nazva z vikna sajtu. Rezhim dostupu : <<http://iph.ras.ru/elib/3549.html>>.