

4. Бацилева О.В. Репродуктивне здоров'я чи репродуктивний потенціал: два підходи до вирішення однієї проблеми. *Координати розвитку психології здоров'я: реалії та перспективи* : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю, м. Вінниця, 22–23 листопада 2018 р. / за заг. ред. проф. О.В. Бацилевої. Вінниця : ТОВ «ТВОРИ», 2018. С. 25–29.
5. Васильченко О.М. Діагностика та корекція репродуктивної поведінки особистості : навчально-методичне видання. Київ, 2012. 96 с.
6. Івачевська О.В. Методологічні засади емпіричного дослідження особливостей репродуктивної мотивації молодих жінок. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2014. Вип. 5. С. 43–60. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/162001411.pdf>.
7. Мокрецов С.Є. Актуальні питання державної політики мотивації репродуктивної поведінки населення. *Державне управління: удосконалення і розвиток*. 2012. № 6. URL: <http://www.dy.nayka.com.ua/?op=1&z=430>.
8. Пузь І.В., Астахов В.М. Медико-психологічні аспекти статевого виховання сучасної молоді. *Психолого-педагогічні координати розвитку особистості* : збірник наук. матеріалів I Міжнар. наук.-практ. конф., 2-3 червня 2020 р. Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2020. С. 209–212.

References:

1. Batsylyeva, O.V. (2011). Reproduktyvne zdorovia zhinky: medyko-psykholohichni ta sotsialni aspekty [Reproductive health of women: medical, psychological and social aspects]. Donetsk: Donbas, 236 p. [in Ukrainian].
2. Batsylyeva, O.V., Astakhov, V.M., Puz, I.V. (2019). Osoblyvosti hotovnosti do batkivstva studentskoi molodi [Features of student youth readiness for parenting]. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii*. V. 4. T. 1. P. 101–107. DOI: 10.32840/2663-6026.2019.4-1.19 [in Ukrainian].
3. Batsylyeva, O.V., Astakhov, V.M., Puz, I.V. (2019). Doslidzhennia psykholohichnykh aspektiv hotovnosti do shliubu suchasnoi molodi [Research on psychological aspects of modern youths readiness for marriage]. *Psykholohichnyi zhurnal*. № 10. P. 64–83. DOI: 10.31108/1.2019.5.10.5 [in Ukrainian].
4. Batsylyeva, O.V. (2018). Reproduktyvne zdorovia chy reproduktyvnyi potentsial: dva pidkhody do vyrishennia odniiei problem [Reproductive health or reproductive potential: two approaches to the resolution of the one problem]. *Koordynaty rozvytku psykholohii zdorovia: realii ta perspektyvy*: Materialy Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii z mizhnarodnoiu uchastiu (m. Vinnytsia, 22-23 lystopada 2018 r. / za zah. red. prof. O.V. Batsylyeivoi. Vinnytsia: TOV «TVORY», P. 25–29. [in Ukrainian].
5. Vasylychenko, O.M. (2012). Diahnostyka ta korektsiia reproduktyvnoi povedinky osobystosti [Diagnosis and correction of reproductive behavior of the personality]: navchalno-metodychne vydannia. K., 96 p. [in Ukrainian].
6. Ivachevska, O.V. (2014). Metodolohichni zasady empirychnoho doslidzhennia osoblyvostei reproduktyvnoi motyvatsii molodykh zhynok [Methodological bases of empirical research of features of reproductive motivation of young women]. *Psykholohichni nauky: problemy i zdobutky*. K.: Kyivskiy mizhnarodnyi un-t, Instytut sotsialnoi i politychnoi psykholohii NAPN Ukrainy, V. 5. P. 43–60. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/162001411.pdf> [in Ukrainian].
7. Mokretsov, S.Ye. (2012). Aktualni pytannia derzhavnoi polityky motyvatsii reproduktyvnoi povedinky naseleння [Topical issues of state policy of motivation of reproductive behavior of the population]. *Derzhavne upravlinnia: udoskonalennia i rozvytok*. № 6. URL: <http://www.dy.nayka.com.ua/?op=1&z=430> [in Ukrainian].
8. Puz, I.V., Astakhov, V.M. (2020). Medyko-psykholohichni aspekty statevoho vykhovannia suchasnoi molodi [Medical and psychological aspects of sexual education of modern youth]. *Psykholoho-pedahohichni koordynaty rozvytku osobystosti* : zb. nauk. materialiv I Mizhnar. nauk.-prakt. конф., 2-3 chervnia 2020 r. Poltava: Natsionalnyi universytet imeni Yurii Kondratiuka. P. 209–212 [in Ukrainian].

DOI <https://doi.org/10.51647/kelm.2020.7.1.15>

TEORETYCZNA ANALIZA STANU BADAŃ NAD PROBLEMEM ZASOBÓW RADZENIA SOBIE OSOBOWOŚCI W PSYCHOLOGII

Andrii Bospalko

*adiunkt etatowy Wydziału Naukowo-Organizacyjnego Instytutu Wojskowego Kijowskiego Uniwersytetu Narodowego imienia Tarasa Szewczenki (Kijów, Ukraina)
ORCID ID: 0000-0002-7941-9909*

Adnotacja. Artykuł poświęcony jest rozważeniu pojęcia zasobów radzenia sobie osobowości, które są niezbędnym składnikiem, aby zapewnić udaną konfrontację z trudnymi sytuacjami życiowymi, zmniejszyć negatywny wpływ stresu i stworzyć pozytywne warunki dla osobistego rozwoju i samowzrostu. Skuteczność radzenia sobie ze stresującą (ekstremalną) sytuacją zależy bezpośrednio od zawartości dostępnych zasobów radzenia sobie. To obecność zasobów radzenia sobie osobowości, możliwość ich terminowego i prawidłowego wykorzystania determinują zdolność radzenia sobie ze złożonymi, ekstremalnymi sytuacjami przy minimalizacji negatywnego wpływu na stan psychofizjologiczny podmiotu aktywności zawodowej.

Ustalono, że osoba ma indywidualny zestaw zasobów radzenia sobie, których stosunek zależy od konkretnych okoliczności zewnętrznych. Kluczowymi właściwościami zasobów radzenia sobie jest ich zdolność do odzyskiwania, tworzenia i modyfikowania w procesie bezpośredniej działalności. Zbiór świadomych zasobów działa jako czynnik determinujący wybór strategii zachowania przez osobę (strategie radzenia sobie) w ekstremalnych sytuacjach, a ich aktualizacja determinuje sukces wcielenia. Ogólnie rzecz biorąc, zasoby radzenia sobie osobowości można zdefiniować jako zbiór pewnych wartości i rezerw, które przyczyniają się do zaspokojenia potrzeb życiowych podmiotu działalności, skutecznego przeciwstawiania się zewnętrznym i wewnętrznym wyzwaniom i zagrożeniom.

W artykule omówiono podejścia różnych naukowców do definiowania i klasyfikowania wspomnianego zjawiska psychologicznego, omówiono jego treść. Pomimo obecności pewnych różnic w interpretacji pojęcia zasobów osobowości, większość naukowców skłania się ku temu, że istnieją dwie główne grupy zasobów radzenia sobie: internalne (wewnętrzne) i eksternalne (zewnętrzne; zasoby środowiskowe). Z kolei eksternalne zasoby radzenia sobie są podzielone na informacyjne i materialne. Wskazane jest własne podejście do zrozumienia zjawiska zasobów osobowości.

Słowa kluczowe: zasoby radzenia sobie, zasoby osobowości, stres, adaptacja, aktywność zawodowa, wyczerpanie, odzyskiwanie.

THEORETICAL ANALYSIS OF THE STATE OF RESEARCH OF THE PROBLEM OF COPY-RESOURCES PERSONALITIES IN PSYCHOLOGY

Andrii Bepalko

Adjunct of Scientific-Organizational Section

Military Institute

of Taras Shevchenko National University of Kyiv (Kyiv, Ukraine)

ORCID ID: 0000-0002-7941-9909

e-mail: m1halu4@ukr.net

Abstract. The article is devoted to the concept of coping resources of the individual, which are a necessary component to ensure successful coping with difficult life situations, reduce the negative impact of stress, and create positive conditions for personal self-development and self-growth. The effectiveness of overcoming a stressful (extreme) situation directly depends on the content of available coping resources. It is the presences of coping resources in the individual, the possibility of their timely and proper use determine the ability to cope with complex, extreme situations while minimizing the negative impact on the psycho-physiological state of the subject of professional activity.

It is established that a person has an individual set of coping resources, the ratio of which depends on specific external circumstances. The key properties of coping resources are their ability to recover, form and change in the process of direct activity. The set of conscious resources is a determining factor in the individual's choice of behavioral strategy (coping strategy) in extreme situations, and their actualization determines the success of the implementation. In general, a person's coping resources can be defined as a set of certain values and reserves that contribute to the entity's needs to meet life needs, successfully confront external and internal challenges and threats.

The article considers the approaches of various scientists to the definition and classification of this psychological phenomenon, discusses its content. Despite some differences in the interpretation of the concept of personal resources, most scholars are inclined to believe that there are two main groups of coping resources: internal (internal) and external (external; environmental resources). External coping resources, in turn, are divided into informational and material.

Marked own approach to understanding the phenomenon of personal resources.

Key words: coping resources, personal resources, stress, adaptation, professional activity, exhaustion, recovery.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СТАНУ ДОСЛІДЖЕНОСТІ ПРОБЛЕМИ КОПІНГ-РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ У ПСИХОЛОГІЇ

Андрій Беспалько

ад'юнкт штатний науково-організаційного відділення

Військового інституту

Київського національного університету імені Тараса Шевченка (Київ, Україна)

ORCID ID: 0000-0002-7941-9909

e-mail: m1halu4@ukr.net

Анотація. Стаття присвячена розгляду поняття копінг-ресурсів особистості, які є необхідною складовою частиною, для забезпечення успішного протистояння важким життєвим ситуаціям, зниження негативного впливу стресового навантаження та створюють позитивні передумови для особистого саморозвитку та самозростання. Від змісту наявних копінг-ресурсів безпосередньо залежить ефективність подолання стресової (екстремальної) ситуації. Саме наявність копінг-ресурсів в особистості, можливість їх своєчасного і правильного використання зумовлюють змогу справлятися із складними, екстремальними ситуаціями з мінімізацією негативного впливу на психофізіологічний стан суб'єкта професійної діяльності.

Встановлено, що людина володіє індивідуальним набором копінг-ресурсів, співвідношення яких залежить від конкретних зовнішніх обставин. Ключовими властивостями копінг-ресурсів є їхня здатність до відновлення,

формування та видозмінення в процесі безпосередньої діяльності. Сукупність усвідомлених ресурсів виступає детермінуючим фактором у виборі особистісної стратегії поведінки (копінг-стратегії) в екстремальних ситуаціях, а їхня актуалізація визначає успішність втілення. Загалом копінг-ресурси особистості можна визначити як сукупність певних цінностей та резервів, що сприяють задоволенню життєвих потреб суб'єкта діяльності, успішному протистоянню зовнішнім та внутрішнім викликам та загрозам.

У статті розглянуто підходи різних науковців до визначення та класифікації зазначеного психологічного феномена, здійснено обговорення його змісту. Незважаючи на наявність певних розходжень у трактуванні поняття ресурсів особистості, більшість науковців схиляються до того, що існують дві основні групи копінг-ресурсів: інтернальні (внутрішні) та екстернальні (зовнішні; ресурси навколишнього середовища). Екстернальні копінг-ресурси своєю чергою поділяються на інформаційні та матеріальні. Позначений власний підхід до розуміння феномена ресурсів особистості.

Ключові слова: копінг-ресурси, ресурси особистості, стрес, адаптація, професійна діяльність, виснаження, відновлення.

Вступ. Науковий інтерес до поняття копінг-ресурсів особистості визначається їх важливістю в забезпеченні нормальної життєдіяльності особистості, в першу чергу це стосується діяльності в екстремальних, критичних ситуаціях. Загалом тема копінг-ресурсів або ресурсів особистості охоплює широкий спектр актуальних проблем ресурсного забезпечення людини як суб'єкта діяльності, серед них:

- потенціали і ресурси адаптації до екстремальних умов діяльності;
- ресурси подолання професійних і особистісних криз;
- ресурси збереження особистісного здоров'я;
- зумовленість активності суб'єкта діяльності від наявності внутрішніх та зовнішніх ресурсів;
- технології збереження копінг-ресурсів, їх відновлення (Водопьянова, 2015).

Від змісту наявних копінг-ресурсів безпосередньо залежить ефективність подолання стресової (екстремальної) ситуації. Саме наявність копінг-ресурсів в особистості, можливість їх своєчасного і правильного використання зумовлюють змогу впоратися зі складними, екстремальними ситуаціями з мінімізацією наслідків негативного впливу на психофізіологічний стан суб'єкта професійної діяльності.

У психологічній літературі поняття «ресурс» досліджується як «особистісний ресурс», «психологічний ресурс», «адаптаційний потенціал» та «особистісний потенціал», які насамперед є джерелом внутрішньої сили особистості, що дає змогу з мінімальною шкодою для особистісного психофізіологічного стану подолати нестандартні, екстремальні ситуації та створити позитивні умови для досягнення значних життєвих успіхів у професійній та особистісній діяльності. Під поняттям «ресурс» у психології, як правило, розуміється певний особистісний резерв внутрішніх та зовнішніх можливостей, що може бути використана суб'єктом діяльності для особистісного розвитку, самовизначення та самореалізації, вироблення позитивної життєвої стратегії та ін.

Дослідженню зазначеного феномена присвячені роботи як вітчизняних, так і закордонних вчених-дослідників. Зокрема, це українські дослідники І. Ващенко, О. Штепа, В. Казібекова, Т. Ткачук, В. Гранд та інші зарубіжні вчені З. Фрейд, А. Адлер, К. Юнг, К. Роджерс, Р. Лазарус, С. Хобфолл та інші, радянські – В. Бодров, Т. Коюкова, Д. Леонтьєв, А. Петровський, Л. Виготський та інші.

Основна частина. Загальне поняття «ресурс» є міждисциплінарним та має різноманітні трактування. Сам термін запозичений із французької мови (ressource) та трактується як допоміжний засіб (технічний, енергетичний, інформаційний) (Прохоров, 1972), до якого звертаються в разі потреби (Зайко та ін., 1996).

У психології поняття «ресурс» використовується для визначення різноманітних рівнів регулювання життєдіяльності: фізичні, соціально-психологічні, соціальні, духовні, матеріальні та інші ресурси. У загальному розумінні психологічного поняття «ресурс» розглядається як джерело сили, певна сукупність цінностей та резервів, що дають змогу впоратися з важкими життєвими ситуаціями, вирішувати важливі, життєво необхідні завдання повсякденної життєдіяльності. Нині єдиного визначення ресурсів або копінг-ресурсів у психології немає. Різноманітність визначень терміна «ресурси особистості» детермінован, з одного боку, багатогранністю самого феномена та особливостями ресурсів, а з іншого – конкретними завданнями дослідження, в межах якого відбувалось дослідження феномена (Перевозчикова). М. Лапіна у статті «Психологічні ресурси особистості в професійній діяльності соціального працівника» визначає два підходи до визначення ресурсу особистості: інтегральний підхід, що становлять концепції загального чинника розподілу, втрати та придбання психологічних ресурсів, та структурно-системний підхід, що розглядає специфічні ресурсні якості особистості, які забезпечують успішне здійснення діяльності та високий рівень суб'єктивного благополуччя (Лапіна, 2019). Незважаючи на наявність різних підходів до визначення та тлумачення поняття «ресурс», більшість дослідників розглядають його в межах розвитку теорії стресу.

На думку Г. Сельє, стрес як складова частина повсякденності у помірних дозах надає життю смаку й аромату. Він є природним побічним продуктом будь-якої діяльності, оскільки відображає нагальну проблему людини в адаптації, пристосуванні до мінливих умов життя. Стрес завжди пов'язаний із напруженням захисних сил, мобілізацією внутрішніх ресурсів організму задля енергетичного забезпечення можливості вирішення нових завдань (Титаренко, 2006: 8).

У теоріях опанування стресу «ресурс» розглядається як психологічний, фізіологічний, професійний, соціальний чи інший функціональний потенціал, який забезпечує реалізацію стійкої активності особистості для вирішення повсякденних завдань протягом певного відрізка часу. Загалом у психології стресу структурних елементів поняття «ресурс» є фізичні та духовні можливості людини, мобілізація яких забезпечує

виконання програм і механізмів (стратегій) поведінки, що спрямовані на попередження надмірного стресового навантаження. З позиції ресурсної концепції стресостійкість особистості в умовах надмірного стресового навантаження забезпечується активізацією ресурсного потенціалу особистості, що належить до різних рівнів психічної регуляції (В. Бодров, Л. Дикая, В. Моросанова, Є. Ільїн та інші) (Водопьянова, 2015: 48).

Як психологічна категорія «ресурси» розглядаються в різних аспектах їх прояву:

- як стратегія життя (К. Абульханова, Л. Анциферова);
- як частина особистісного та людського потенціалу (Д. Леонтьєв, Т. Корнілова та інші);
- як механізми саморегуляції поведінки (Т. Крюкова, К. Муздибаєв, Є. Сергієнко, С. Максименко, Ж. Вірна);
- як можливості та засоби подолання стресу (Р. Лазарус, С. Хобфолл, В. Бодров).

Для більш детального розуміння сутності ресурсів особистості розглянемо визначення представників різних психологічних напрямків.

Так, Є. Фромм виокремлює три основні психологічні категорії, які визначає як ресурси людини для подолання важких життєвих ситуацій:

- надія – категорія, що забезпечує внутрішню готовність до майбутнього, саморозвитку та сприяє зростанню особистості;
- раціональна віра – сприяння в усвідомленні наявності широкого спектра можливостей для особистого саморозвитку та самозростання, необхідності їх своєчасного виявлення та доречного використання;
- духовна сила, поєднуючи в основі психічне та моральне, сприяє оптимістичному наповненню попередніх категорій.

К. Муздибаєв та Н. Водопьянова розглядають ресурси в межах теорії психологічного стресу. За визначенням К. Муздибаєва, «ресурси – це все те, що використовує людина для задоволення вимог середовища» (Муздибаєв, 1998). Дослідник поділяє ресурси на два класи: ресурси особистості та соціальні ресурси. До ресурсів особистості К. Муздибаєв зараховує: навички та здібності індивіда. Своєю чергою соціальні ресурси відображають можливості різнобічної допомоги зі сторони соціального оточення. У дослідженнях Н. Водопьянкової, ресурси – це внутрішні та зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості в несприятливих, стресових ситуаціях, до яких (змінних) належать емоційні, когнітивні, поведінкові конструкти, які використовуються для адаптації до важких життєвих ситуацій та виконують роль буфера взаємодії у функціонуванні системи «людина – середовище» (Водопьянова, 2009: 290).

З позиції ресурсного підходу С. Хобфолл зазначає, що ресурси – певні змінні, що сприяють адаптації людини до складних життєвих ситуацій, поділ яких відбувається на зовнішні та внутрішні. Одним з основних принципів зазначеного підходу є принцип «консервації ресурсів», який передбачає згоду отримувати, зберігати, відновлювати та здійснювати перерозподіл ресурсів відповідно до особистих потреб та актуальних на момент перерозподілу вимог. У концепції С. Хобфолла втрата ресурсів розглядається, як первинний механізм запуску стресових реакцій. Втрата внутрішніх та зовнішніх ресурсів призводить до втрати відчуття суб'єктивного благополуччя та здійснює негативний вплив на стан здоров'я особистості (Водопьянова, 2009: 290). Сутність ресурсного підходу полягає в тому, що забезпечення фізичного та психічного здоров'я людьми та їх адаптація до різних життєвих ситуацій пояснюється вдалим «розподілом копінг-ресурсів».

Н. Єрмакова розглядає ресурси через взаємозв'язок із соціальною мобільністю та поділяє їх на особисті та життєві. За її трактуванням, ресурси особистості – це всі ті життєві структури, що дозволяють людині забезпечувати власні потреби та своє оптимальне функціонування. Життєві ресурси дослідниця визначає як своєрідне психологічне утворення, що інтегрує в собі різні за рівнем складності феномени, які дозволяють особистості досягати життєвого успіху і долати життєві труднощі та екстремальні ситуації. Здійснюючи посилання на А. Козельську, Н. Єрмакова диференціює ресурси за трьома групами: пізнавально-інтелектуальні та емоційні; ціннісно-сміслові; соціально-психологічні (Назаров та ін., 2005: 170).

Спираючись на положення теорії адаптації та концепції функціонального стану, О. Маклаков вважає адаптаційні здібності важливими особистісними ресурсами. На думку автора, людина має певні особистісні характеристики, що зумовлюють його адаптаційні можливості та становлять інтегральну характеристику – особистісний адаптаційний потенціал. До якостей особистісного адаптаційного потенціалу належать індивідуально-психологічні якості (нервово-психічна стійкість і толерантність до стресу; самооцінка особистості, що є ядром саморегуляції; відчуття соціальної підтримки, особистісна референтність людини) та соціально-психологічні якості особистості (рівень конфліктності особистості; досвід соціального спілкування; моральність, орієнтація на соціальні норми й правила поведінки; орієнтація на дотримання вимог колективу) (Лапіна, 2019: 64).

Т. Крюкова, Є. Петрова визначають копінг-ресурси як особистісні засоби та засоби навколишнього середовища, цінності, можливості, які є в наявності в потенційному стані, які людина може усвідомлено використовувати за необхідності подолання стресової ситуації (Журавльова, 2008: 458) і які забезпечують прояв копінг-поведінки (Журавльова, 2008: 201). Актуалізація копінг-ресурсу необхідна тоді, коли труднощі, які необхідно подолати, розташовані в межах потенційних можливостей людини, але за межами його психологічної готовності, можливості опанувати (Журавльова, 2008: 459).

А. Білінгс та Р. Мус вказують на те, що завдяки внутрішнім копінг-ресурсам людина може застосовувати активні форми копінгу, а саме три способи опанування стресової ситуації: оцінка ситуації, втручання в ситуацію та уникнення. Вони також розмежовують активні (конструктивна поведінка) і пасивні (неконструктивна поведінка) способи реагування на стрес (Moos, 1984), які визначатимуть копінг-ресурси особистості.

На відміну від А. Білінгс та Р. Мус, С. Нартова-Бочавер вказує на те, що психологічне подолання є змінною, яка залежить, передусім, від двох чинників: особистості суб'єкта, або особистісних копінг-ресурсів та реальної ситуації (Титаренко, 2006). В. Сомпас своєю чергою зазначає, що копінг не завжди є продуктивним, його ефективність залежить від двох чинників: відповідна реакція, контекст, в якому цей копінг реалізується (Сомпас, 1988). Тобто для вдалого результату в подоланні стресової ситуації людині необхідно вправно використовувати копінг-ресурси, адекватні конкретній ситуації і конкретним обставинам. V. Conway і D. Terry виокремлюють як третій чинник успішного результату в подоланні складних життєвих ситуацій очікувану соціальну підтримку (Журавльова, 2008).

З огляду на велике різноманіття наданих у контексті психологічних досліджень визначень поняття «ресурс» та окремих аспектів, в яких здійснюється його дослідження, одним із важливих моментів теоретичного дослідження є встановлення основних функцій, які виконують копінг-ресурсами особистості та здійснення класифікації основних підходів до їх класифікації.

На наш погляд, найбільш вдалою є класифікація ресурсів, що надана Н. Водопьяновою. В основі запропонованої дослідницею класифікації є суб'єктно-чинкова парадигма, а ресурси класифікуються за такими ознаками:

- за регулюванням життєдіяльності: фізичні, психічні, особисті, соціальні, духовні, матеріальні;
- за основним призначенням: ресурси адаптації, ресурси розвитку, ресурси стійкості;
- за рівнем психічної організації: ресурси індивіда, ресурси суб'єкта діяльності, ресурси особистості та індивідуальності;

- за походженням: природні (вродженні), здобуті, відновлені, створені штучно;

- за змістом: енергетичні, інформаційні, матеріальні, духовні;

- за ступенем інтенсивності: активні, пасивні (Водопьянова, 2015).

Закордонні дослідники, як правило, виокремлюють чотири категорії ресурсів:

- фізіологічні: психосоматичне здоров'я, відсутність фізичних дефектів, фізична витривалість та інші;
- психологічні: самооцінка, самовпевненість, внутрішній локус-контроль, Я-концепція, оптимізм, життєва позиція, рівень тривожності та інші;

- когнітивні: рівень когнітивного розвитку, раціональність мислення, переконання, навички, знання, вміння;

- соціальні: соціальна підтримка, фінансова стабільність та свобода, побутові умови.

С. Хобфолл здійснює класифікацію ресурсів за такими критеріями:

- за відношенням до особистості: внутрішні та зовнішні;

- щодо джерела локалізації: об'єктивні, особисті, матеріально-енергетичні;

- за рівнем значимості: первинні, вторинні, інші.

Відповідно до концепції збереження ресурсів Хобфолла, під час свого існування суб'єкт діяльності намагається зберігати, захищати, відновлювати та консервувати особистісні ресурси. Відчуття психологічної загрози, надмірного стресового навантаження взаємопов'язане з виснаженням ресурсного потенціалу особистості та необхідністю довготривалого його відновлення. Виснаження особистості виникає тоді, коли адаптаційні можливості людини перевищено, а ресурси виснажені або не задіюються (Ложкін, 1999).

На цей час ми змушені зазначити той факт, що проблема формування виснаженості (втоми) в особового складу, критерії її оцінки у психології діяльності в особливих умовах досліджені на низькому рівні, та поки що не вироблено єдиного розуміння цього явища, а діагностування та визначення рівня виснаженості становить значні труднощі.

Результати теоретичного аналізу дають змогу припустити, що основними ознаками виснаженості є:

- емоційне перенапруження (емоційний дефіцит, емоційна відчуженість, деперсоналізація, психосоматичні та психовегетативні порушення);

- когнітивна втома (низька концентрація уваги, часті помилки в роботі, погіршення пам'яті);

- поведінкові розлади (збільшення кількості вживаних тютюнових виробів, надмірний потяг до алкоголю, зниження загальної активності);

- порушення соціальних зв'язків (соціальне відчуження, напруженість соціальних взаємовідносин із членами сім'ї, колегами).

Загалом виснаження – це проміжний стан між нормальним функціонуванням і патологією, що супроводжується тимчасовими змінами у фізіологічному та психічному стані людини внаслідок довготривалого та напруженого виконання функціональних обов'язків і призводить до зниження якості трудової діяльності, негативних змін у психофізіологічному стані.

Стан виснаженості особистості та її кінцевий результат залежать від інтенсивності, величини та тривалості впливу екстремальних чинників (стресорів) та індивідуальних властивостей особистості.

З усього вищезазначеного можна зробити висновки про те, що більшість науковців схиляються до того, що існують дві основні групи копінг-ресурсів: інтернальні (внутрішні) та екстернальні (зовнішні; ресурси навколишнього середовища). Екстернальні копінг-ресурси своєю чергою поділяються на інформаційні та матеріальні. І ми також дотримуємося цієї точки зору, але, що стосується інтернальних копінг-ресурсів, то майже всі науковці, що розглядають питання інтернальних копінг-ресурсів, надають схожий перелік окремих копінг-ресурсів: показники здоров'я (фізичне, психологічне, соціальне, духовне), витривалість, внутрішній локус контролю, адекватна самооцінка, оптимальний рівень тривожності, комунікабельність,

релігійність, переконання, цінності, мораль, інтелект, оптимізм, активна життєва позиція; раціональність мислення; здатність контролювати ситуацію; здатність до адаптації; рівень когнітивного розвитку, антиципаційна здатність, рівень домагань, афіліація, емпатія, вміння адекватно висловлювати свої емоції та почуття, вміння адекватно розподіляти свій енергоінформаційний потенціал, але щодо розподілення їх за групами, то нині немає єдиної системи.

Кожна людина володіє власними, унікальними, властивими тільки їй особистими ресурсами. Індивідуальність як загальна властивість ресурсів згадується в дослідженнях більшості авторів. Ресурси можуть активно використовуватися, застосовуватися, або «бути в запасі», тобто перебувати в активному або потенційному стані.

Встановлено, що основними властивостями копінг-ресурсів особистості є індивідуальність, обмеженість, здатність до формування та змінення, взаємозамінність, відновлювальність. Здійснюючи узагальнення дослідження проблеми ресурсів особистості, копінг-ресурси можна визначити як сукупність певних цінностей та резервів особистості (матеріальні, духовні, моральні, когнітивні, емоційні, фізичні та інші), що дають змогу суб'єкту діяльності (військовослужбовцю) задовольнити свої життєві необхідності, успішно протистояти зовнішнім та внутрішнім викликам та загрозам, що виникають під час професійної діяльності в екстремальних ситуаціях.

Висновки. Таким чином, ресурси особистості, або копінг-ресурси, є інтегральною системою особистості, діяльність якої спрямовується на усунення суперечностей між суб'єктною діяльністю особистості та вимогами, що формує соціум у процесі своєї життєдіяльності. Наявні в розпорядженні особистості копінг-ресурси визначають вибір ефективних способів опанування і є основою для усвідомлених та цілеспрямованих дій фахівця, що забезпечує ефективне виконання професійної діяльності особистості і є запорукою збереження його психосоматичного здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Большая Советская Энциклопедия: в 30 т. Т. 8. / гл. ред. А.М. Прохоров. Москва : Советская энциклопедия. 1972. 592 с.
2. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. Санкт-Петербург : Питер. 2009. 336 с.
3. Водопьянова Н.Е. Современные концепции ресурсов субъекта профессиональной деятельности. Психология труда, инженерная психология, эргономика. *Вестник СПбГУ*. Сер. 16. 2015. Вып. 1 С. 45–54. URL: <http://vestnik.spbu.ru/html15/s16/s16v1/06.pdf> (дата звернення: 22.02.2021 року).
4. Лапіна М.Д. Психологічні ресурси особистості в професійній діяльності соціального працівника. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 1. Т. 1. URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1_2019/part_1/1-1_2019.pdf (дата звернення: 22.02.2021 року).
5. Ложкин Г., Видай А. Психологическое «выгорание» лидера. *Персонал*. 1999. № 6. С. 36–43.
6. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ. *Журнал социологии и социальной антропологии*. 1998. Том 1. № 2. С. 100–109.
7. Патологическая физиология : учебник для студ. мед. вузов / Н.Н. Зайко, Ю.В. Быць, А.В. Атаман и др. Киев : Логос, 1996. 640 с.
8. Перевозчикова Ю. Феноменологічний аналіз ресурсів особистості. URL: http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/stud_almanah/41.pdf (дата звернення: 22.02.2021 року).
9. Практикум по психологии здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. Санкт-Петербург : Питер, 2005. 351 с.
10. Психологічні особливості базових копінг-стратегій та особистісних копінг-ресурсів працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України : монографія / Назаров О.О., Онщенко Н.В., Садковий В.П. та ін. Харків : Вид-во УЦЗУ, 2008. 221 с.
11. Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості : монографія / за ред. С.Д. Максименко, С.Б. Кузікової, В.Л. Зликова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2019. 540 с.
12. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / под ред. А. Журавлева и др. Москва : Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. 474 с. (Интеграция академической и университетской психологии).
13. Титаренко Т.М., Лепіхова Л.А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді : науково-методичний посібник. Київ : Міленіум, 2006. 204 с.
14. Compas В.Е. Coping with stressful events in older children and young adolescents / В.Е. Compas, V.L. Malcarne, К.М. Fondacaro. *Journal of consulting and clinical psychology*. 1988. № 563. P. 405–411.
15. Moos R.H. Context and coping: Towarda unifying conceptual framework. *Amerikan Journal of Community Psychology*. 1984. Vol. 12. P. 5–25.

References:

1. Bolshaia Sovetskaia Entsiklopediia (1972) [Great Soviet Encyclopedia]: v 30 t. T. 8. / hl. red. A.M. Prokhorov. M.: Sovetskaia entsiklopediia. 592 s. (in Russian)
2. Vodopianova N.E. (2009) *Psikhodyahnostyka stressa* [Psychodiagnostics of stress]. SPb.: Pyter. 336 s. (in Russian)
3. Vodopianova N.E. (2015) *Sovremennye kontseptsyy resursov subjekta professionalnoi deiatelnosti* [Modern concepts of resources of the subject of professional activity]. *Psikhohyia truda, ynzhenernaia psikhohyia, erhonomyka. Vesnyk SPbHU. Ser. 16. Vyp. 1 S. 45–54.* URL: <http://vestnik.spbu.ru/html15/s16/s16v1/06.pdf> (data zvernennia: 22.02.2021 roku). (in Russian)
4. Lapina M.D. (2019) *Psikhohichni resursy osobystosti v profesiinii diialnosti sotsialnoho pratsivnyka* [Psychological resources of a specialty in the professional activity of a social worker]. *Teoriia i praktyka suchasnoi psikhohi, № 1. T. 1.* URL: http://www.tsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1_2019/part_1/1-1_2019.pdf (data zvernennia: 22.02.2021 roku). (in Ukrainian)
5. Lozhkyn H., Vydai A. (1999) *Psikhohycheskoe «vuhoranye» lydera.* [Leader's psychological burnout] *Personal. № 6. S. 36–43.* (in Russian)
6. Muzdybaev K. (1998) *Stratheyia sovladaniya s zhyznennymy trudnostiamy. Teoretycheskyi analiz* [The strategy for coping with life's difficulties. Theoretical analysis]. *Zhurnal sotsyolohyy y sotsyalnoi antropolohyy. Tom 1. № 2. S. 100–109.* (in Russian)
7. *Patolohyheskaia fyzyolohyia* (1996) [Pathological physiology]: [ucheb. dlia stud. med. vuzov] / N.N. Zaiko, Yu.V. Byts, A.V. Ataman [y dr.]. K.: Lohos, 640 s. (in Russian)
8. Perevozchikova Yu. *Fenomenolohichnyi analiz resursiv osobystosti* [Phenomenological analysis of resources in particular]. URL: http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/stud_almanah/41.pdf (data zvernennia: 22.02.2021 roku). (in Ukrainian)
9. *Praktykum po psikholohyy zdorovia.* (2005) [Health Psychology Workshop] / Pod red. H.S.Nykyforova. SPb: Pyter. 351 s. (in Russian)
10. *Psikhohichni osoblyvosti bazovykh kopinh-stratheyi ta osobystisnykh kopinh-resursiv pratsivnykiv pozhezhnoriativalnykh pidrozdiliv MNS Ukrainy : monohrafiia* (2008) [Psychological peculiarities of basic copying strategies and special copying resources of workers in the fire-fighting departments of the Ministry of Taxes and Duties of Ukraine: monograph] / Nazarov O.O., Onishchenko N.V., Sadkovyi V.P. [ta in.]. Kharkiv : Vyd-vo UTsZU. 221 s. (in Ukrainian)
11. *Psikhohichni tekhnolohii efektyvnoho funktsionuvannia ta rozvytku osobystosti : monohrafiia* (2019) [Psychological technologies of effective functions and development of specialties: monograph] / [za red. S.D. Maksymenko, S.B. Kuzikovoi, V.L. Zlykova]. Sumy : Vyd-vo SumDPU imeni A.S. Makarenka. 540 s. (in Ukrainian)
12. *Sovladaiushchee povedenye: Sovremennoe sostoianye y perspektyvi* (2008) [Coping Behavior: Current State and Prospects] / pod red. A. Zhuravleva y dr. M.: Yzd-vo «Ynstytut psikholohyy RAN». 474 s. (Yntehratsyia akademicheskoi y unyversytetskoi psikholohyy). (in Russian)
13. Tytarenko T.M., Liepikhova L.A. (2006) *Psikhohichna profilaktyka stresovykh perevantazhen sered shkilnoi molodi: Naukovo-metodychnyi posibnyk.* [Psychological prevention of stress re-entanglement among school youth: Scientific-methodical book] / K.: Milenium. 204 s. (in Ukrainian)
14. Compas B.E. *Coping with stressful events in older children and young adolescents* / B.E. Compas, V.L. Malcarne, K.M. Fondacaro. *Journal of consulting and clinical psychology.* 1988. № 563. P. 405–411.
15. Moos R.H. *Context and coping: Towarda unifying conceptual framework.* *Amerikan Journal of Community Psychology.* 1984. Vol. 12. P. 5–25.

DOI <https://doi.org/10.51647/kelm.2020.7.1.16>

ZWIĄZEK PROCESÓW INDYWIDUALIZACJI I TYPOWANIA OSOBOWOŚCI W ROZWOJU SPOŁECZNYM

Victoria Gusak

aspirantka Instytutu Socjologii

Narodowej Akademii Nauk Ukrainy (Kijów, Ukraina)

ORCID ID: 0000-0001-7637-3469

Adnotacja. Artykuł poświęcono porównywaniu metodologicznych podejść do badania specyfiki transformacji procesu typowania i samotypowania osobowości w relacji z procesem indywidualizacji. Przeprowadzono analizę porównawczą, podkreślono podobieństwa i różnice w metodologicznych podejściach teoretyków do badania typowania i samotypowania osobowości. Ujawniono związek procesu indywidualizacji z kształtowaniem się charakteru społecznego, w tym poprzez analizę transformacji koncepcji własnej/obcej/cudzej. Pokazano rolę dążenia do wolności i poczucia samotności ukształtowanego przez historyczne doświadczenia rozwoju indywidualizacji w jej nowych formach we współczesnym świecie.

Słowa kluczowe: indywidualizacja, typowanie, samotypowanie, charakter społeczny, cudzość/obcy.