

2. Doliński D., Psychologiczne mechanizmy reklamy, GWP, Gdańsk 2003, p. 16
3. Kokiel A., Personalisation of advertising and marketing communications of banks (psychological approach), *Globalization 2 (32) 2023, Warna 2023*, p. 35
4. Kokiel A., Psychology of banking product advertising in the light of selected campaigns in the financial services sector, *Globalization 1 (32) 2023, Warna 2023*, p. 86
5. Kozłowska A., Reklama, socjotechnika, oddziaływania, Szkoła Główna Handlowa, Warszawa 2001, p. 16, 23
6. Murdoch A., Kreatywność w reklamie, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2012, p. 19
7. Rączka G., Wprowadzenie do terminologii prawa reklamy, w: Reklama, aspekty prawne, M. Namysłowska, Wydawnictwo Wolters Kluwer business, Warszawa 2012, p. 31
8. Strużycki M., Konkurencja jako obszar działań reklamowych – podstawy i uwarunkowania, Reklama w procesach konkurencji, Difin, Warszawa 2011, p. 39

Ярослава Бугерко

*кандидат психологічний наук, доцент,
доцент кафедри психології та соціальної роботи,
Західноукраїнський національний університет*

Віталій Кутерещин

*здобувач третього рівня вищої освіти (PhD) зі спеціальності 053 Психологія,
Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди*

ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ ЯК ФАКТОР САМОРОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

Підвищення зацікавленості до наукових досліджень у форматі ресурсного підходу в українській психології зумовлене низкою причин, зокрема, затяжним кризовим станом суспільства, пов'язаного з тим, що в Україні вже більше двох років триває повномасштабна війна з рф. Щоб вижити та реалізуватися в таких умовах людині важливо знайти як зовнішні, так і внутрішні ресурси своєї особистості.

Аналіз наукової літератури вказує на існування різних поглядів, підходів, концепцій до проблематики, типології, технології актуалізації ресурсів. Наводиться як вкрай широке багатозмістовне визначення ресурсів, так і вузьке специфічне розуміння особливостей їх проявів. Дещо по різному розглядають зазначене явище вітчизняні та зарубіжні психологи, зважаючи на комплексність та міждисциплінарність даної проблеми. На сьогодні недостатньо вивчені питання структури, психологічних особливостей, механізмів активізації внутрішніх резервів людини, існують складнощі із створенням та використанням надійного діагностичного інструментарію по визначенню процесів витрачання та відновлення внутрішніх резервів особистості.

Критичний огляд літератури показує, що *ресурси* найчастіше розуміють як властивості особистості, які сприяють ефективному вирішенню різних життєвих проблем та ситуацій. Виділяють два основних напрямки досліджень:

транзактний та інтегрований. *Транзактний* зосереджує увагу на вивченні наявних ресурсів в людини, які вона може актуалізувати і використовувати. *Інтегрований* підхід спрямований на вивчення особливостей управління ресурсами та їх ефективне використання. Перший підхід, своєю чергою, містить два напрямки досліджень: вивчення властивостей особистості як внутрішнього потенціалу та ресурсу людини та виокремлення загальних психологічних характеристик тих людей, котрі в критичних умовах показали взірці стійкості, мужності, вміння перетворювати і долати складні ситуації [1]. Окрім того, сьогодні в психології перспективним напрямком є системний підхід, за якого ресурси розглядають як динамічну багатокомпонентну систему, ієрархічно зорганізовану та структуровану.

Що стосується класифікації ресурсів, то загальноприйнятим є їх поділ на дві великі групи: індивідуальні, котрі, своєю чергою, поділяються на когнітивні та особистісні і ресурси соціально-культурного простору. Американські психологи A.S. Masten, M.G. Reed виділяють три рівні: макро-, мезо- та мікрорівень та відповідні їм види ресурсів: *громадські* – культурний рівень розвитку суспільства, стан охорони здоров'я громадян, безпеки, та ін.; *соціальні* – психологічний клімат сім'ї, емоційний клімат навчальної групи, відносини з однолітками, та *індивідуальні* ресурси – здібності людини до збереження балансу компенсаторно-адаптаційних механізмів особистості [2, с. 78].

В останні роки поняття «ресурс» та «потенціал» часто використовують як синоніми. Однак варто зазначити їх змістову та сутнісну нетотожність. Особистісний потенціал є інтегральною системною психологічною характеристикою особистості, що дозволяє останній мати власні стійкі орієнтири та критерії своїх вчинків і діяльності. Зазначене забезпечує постійність смислових орієнтацій, а відтак здатність протистояти зовнішнім тискам. Свого часу одним з авторів здійснене дослідження потенціалу як психодуховної визначеності людини, виходячи із логіко-канонічної структури вчинку В.А. Роменця (див. [3]).

При аналізі відмінностей понять «ресурси особистості» та «особистісні ресурси», варто зазначити, що якщо ресурси особистості розглядають як життєво важливі якості та компенсаторні можливості людини при подоланні важких життєвих ситуацій, то особистісні ресурси – як внутрішні та зовнішні можливості, які сприймаються та використовуються як засоби досягнення позитивних результатів. Відтак, особистісні ресурси визначаються такими критеріями як усвідомленість власних можливостей, готовність використовувати наявні засоби, оптимальність, компенсованість, конвертованість, тобто цінність ресурсів у соціальному оточенні.

Порівняно недавно у психології стали активно використовувати поняття *сукупного життєвого ресурсу особистості*, який містить енергію, стан здоров'я, вік, резерв життєвого часу, природні переваги (стать, здібності), соціальні переваги (освіта, соціальне походження, професія), самооцінку, рівень домагань особистості. Зазначені ресурси дають реальну можливість для вирішення чи компенсації певних особистісних чи життєвих проблем. Водночас їх відсутність або недостатня вираженість засвідчує дефіцит внутрішніх ресурсів особистості, а відтак її недостатню здатність до боротьби з життєвими труднощами.

Цікавою з цього погляду є класифікація С. Хобфолла, котрий дихотомічно виділяє ресурси: 1) матеріальні (дохід, матеріальний стан) та нематеріальні (бажання, цілі); 2) зовнішні (соціальна підтримка, сім'я, друзі, робота, соціальний статус) та внутрішні змінні (самовага, професійні вміння, система вірувань, життєві цінності, інтереси, здібності, позитивні риси характеру, оптимізм, самоконтроль та ін.); 3) психічні та фізичні стани; 4) вольові та емоційні характеристики, які необхідні (прямо чи опосередковано) для подолання важких життєвих ситуацій або є засобами для досягнення особистісно значимих цілей.

Ресурсний підхід у психології пояснює процес розподілу ресурсів, а відтак і те, як людям вдається зберегти здоров'я та успішно адаптуватися до різних складних життєвих обставини. Ресурсні теорії припускають існування певного комплексу ключових ресурсів, котрі спрямовують, контролюють та визначають загальний фонд внутрішніх резервів людини. Саме ключовий ресурс є головним засобом, який контролює та організує розподіл інших ресурсів. М. Селігман таким ресурсом вважає оптимізм, А. Бандура запропонував поняття «самоефективність», С. Мадді використовує конструкт «hardiness» (життєстійкість) – особистісну установку, котра є засадничою екзистенційної відваги або «мужності бути» (П. Тілліх). Саме вона характеризує міру подолання особистістю заданих обставин, а зрештою – ступінь подолання особистістю самої себе.

Таким чином, особистісні ресурси людини створюють певну систему, котра забезпечує запити та потреби особистості і є важливим фактором її саморозвитку. Вони відрізняються як джерелом їх виникнення (зовнішні і внутрішні), так і змістом. Водночас для всіх видів ресурсів характерна певна здатність до збереження і накопичення, можливість адаптації до нових змінних умов, змога до взаємного впливу один на одного і на загальний потенціал особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Kun Agota, Peter Gadanecz. Workplace happiness, well-being and their relationship with psychological capital: A study of Hungarian Teachers. *Current Psychology*. 2019. P. 1-15.
2. Masten A.S., Reed M.-G. Resilience in development. Snyder, Lopez S.J. (eds.). *Handbook of positive psychology*. Oxford: University Press, 2002. P. 77-88.
3. Бугерко Я. Потенціал як психодуховна даність особистості. *Психологія і суспільство*. 2018. № 1-2. С. 68-82.

Зоряна Крупник

кандидат педагогічних наук, доцент
доцент кафедри психології та соціальної роботи
Західноукраїнський національний університет

СТРЕС ТА ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ СЕРЕД ФАХІВЦІВ СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ: ПРИЧИНИ І СПОСОБИ ПРОФІЛАКТИКИ

Актуальність проблеми професійного вигорання серед працівників соціальної сфери важко переоцінити, оскільки ця категорія сучасних фахівців