

# ВИДИ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ



**ОЛЕНА ШТЕПА**

**2020**

# Ресурс

resource – «від джерела»

грецьк. Πηγή f – «джерело»

лат. Resurgere – «знову виникати»

фр. Ressource – «відновлюватися»

англ. Resource – «джерело»

латиськ. Kalpošanas – «крок»

норв. Levetid – «строк»

турецьк. Girdi, Giriş; Varlık – «вхід», «вихід»;  
«сутність»

укр. **РЕСУРС** – «такий, що відновлюється»

*Джерело:*

*Етимологічний словник української мови: У 7 Т./ Т.6: У – Я/ уклад. Г. П. Півторак та ін., 2012. – С.65*

"ВНУТРІШНІ" РЕСУРСИ ЛЮДИНИ

ресурси стресостійкості

ресурси психологічні

ресурси особистісні  
(копінг-ресурси)

ресурси соціальні

ресурси екзистенціальні



# види особистісних ресурсів людини (І. Рибкін )



- 1) усвідомлення власної значущості;
- 2) поєднання у собі непоєднаних талантів та здібностей з метою досягнення успіху;
- 3) виокремлення з минулого досвіду того, що є корисним для успіху;
- 4) аналіз своїх сильних та слабких сторін;
- 5) усвідомлення типових професійних помилок та їхнє використання у контексті відліку змін.

## **Інші особистісні ресурси як особистісні риси та властивості**

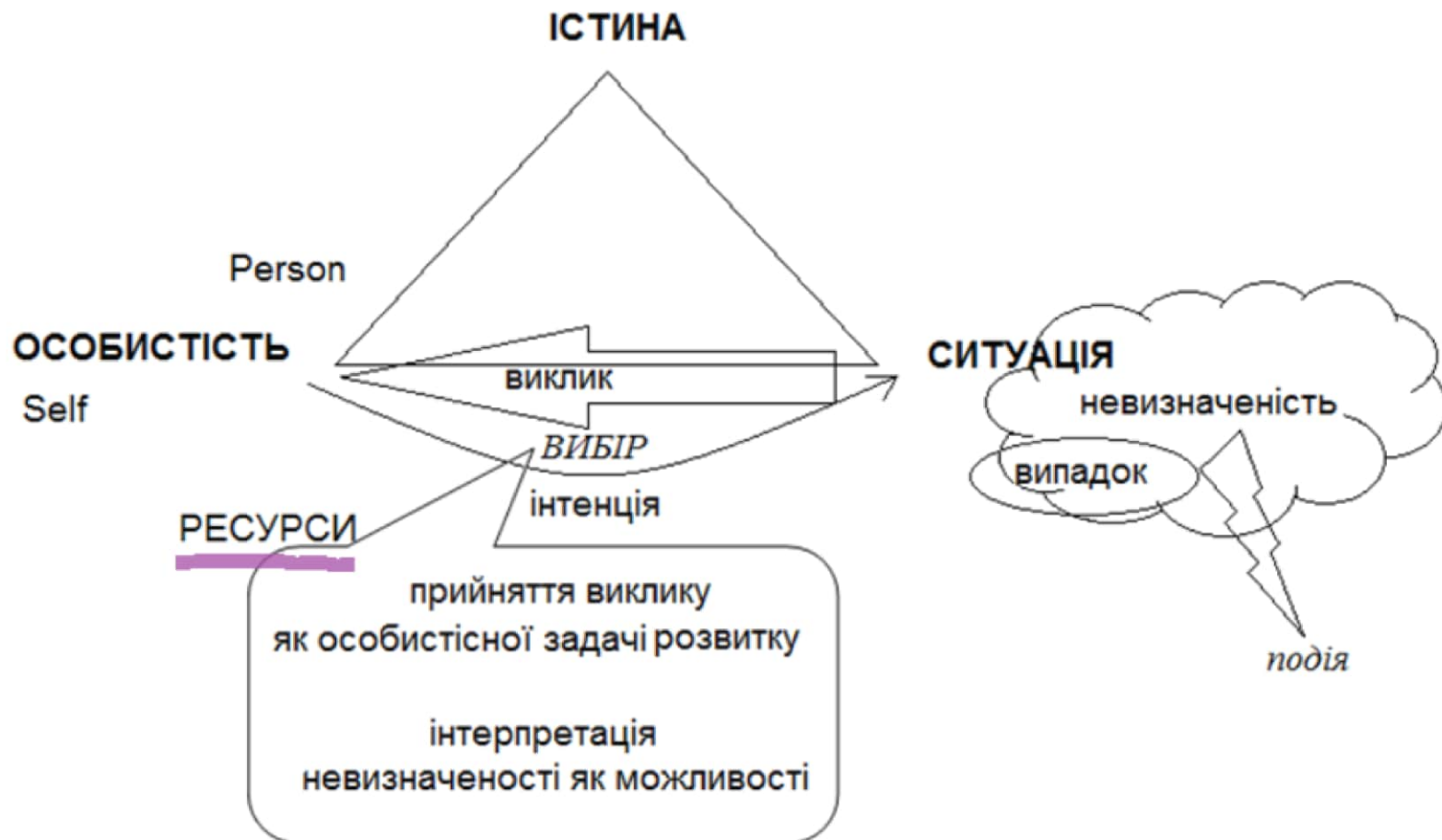
- ✓ (активна мотивація долання, ставлення до стресів як до можливості набуття особистого досвіду та особистісного зростання);
- ✓ сила Я-концепції, самоповага, висока самооцінка, чуття самоцінності, самодостатність;
- ✓ оптимістична життєва позиція;
- ✓ позитивність, раціональність, аналітичність мислення;
- ✓ емоційно-вольові якості (уміння створювати собі настрій, самопослідовність)

# Інформаційно-інструментальні ресурси



- здатність контролювати ситуацію (адекватна оцінка ступеня її впливу);
- уміння та інструментальні технології для досягнення бажаних цілей (майстерність, компетентність, технології засвоєння нових знань та навичок);
- готовність до самозміни (інтерактивні техніки зміни себе та стресогенної ситуації, активність з перетворення ситуації взаємодії “особистість–стрес-ситуація”);
- здатність до когнітивного структурування та осмислення ситуації.

**АВТОРСЬКА КОНЦЕПЦІЯ  
АКТУАЛІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ  
(О. ШТЕПА)**



**Е. Фромм:** те, що допомагає людині зберігати душевну рівновагу за складних життєвих обставин можна інтерпретувати як психологічні ресурси особистості, а саме :



- надія, як активне сподівання та готовність до зустрічі з новим;
- раціональна віра, як переконаність в наявності можливостей, у тім числі, можливостей долаття складної ситуації;
- мужність, як здатність чинити опір спробам зовнішнього світу зруйнувати надію та віру.

## Когнітивно- феноменологічний підхід у поясненні стресу

Стрессова реакція – результат певних відношень між характеристиками висунутої вимоги та певними ресурсами, що є у розпорядженні у людини

- Виклик
- Загроза
- Втрата

**Внутрішні ресурси** – здатність чинити опір, емоційна стабільність, атрибутивні тенденції (1981).

*Джерело:*

*Lazarus R. S., Launier R. Stressbezogene transaktionen zwischen PERSON UND Umwelt. In R. Nitsch (Hrsg.). Stress: Theorien, untersuchungen , Massnahmen. Bern: Huber, 1981. S.213-259.*



Річард Лазарус

# Концепція «консервування ресурсів»



**Ресурси** – особистісні властивості й здібності, що є для людини цінними та допомагають адаптуватися до стресових ситуацій й долати їх (самоповага, професійні уміння, самоконтроль, життєві цінності) (1993).

*Ресурсність* – співвідношення внутрішніх, соціальних, матеріальних втрат та набуттів.

Стівен Хобфолл

*Джерело:*

*Hobfoll S. E., Lilly R. S. Resource conservation as a strategy for community psychology // Journal of Community Psychology.*

*№ 21, 1992, P. 128-148*



Мартін Селігман



Крістофер  
Петерсон

**Ресурси** – сили характеру, що дають змогу реалізувати чесноти (2006).

Загальнолюдські чесноти і «сили характеру»

- *Мудрість і знання (креативність, допитливість, гнучкість мислення, здатність долати опір обставин, інтерес до навчання)*
- *Любов і гуманізм (чуйність у взаєминах, бажання турбуватися про інших, розуміння мотивації інших)*
- *Мужність (хоробрість, наполегливість, життєва енергія, відвертість)*
- *Справедливість (лідерство, неупередженість, причетність до спільної справи)*
- *Помірність (здатність вибачати, скромність, поміркованість, самоконтроль)*
- *Духовність, або трансцендентність (чуття прекрасного, чуття гумору, вдячність, надія, релігійність)*

Джерело:

*Park N. Character Strengths: Research and Practice / N. Park, C. Peterson // Journal of College & Character. – 2009. – №4 (April). – VOL. X [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <<http://www.tandfonline.com/page/terms-and-conditions>*



Олена Рязанцева

## Ресурси –

засіб, умови перетворення, знаходження і розкриття яких приводить до доступу і максимальної реалізації потенціалу особистості, повноцінному і автентичному існуванню (2010).

## ОПИТУВАЛЬНИК ЕКЗИСТЕНЦІАЛЬНИХ РЕСУРСІВ О. Рязанцевої:

- ресурс свободи,
- ресурс сенсу,
- ресурс самотрансценденції,
- ресурс прийняття,
- ресурс віри.

*Джерело:*

*Рязанцева О. Ю., Бринза І. В. До проблеми діагностики екзистенціальних ресурсів особистості // Актуальні проблеми психології. Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка [за ред. С.Д. Максименка]. - Житомир: "Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010.- Т. 7. - Вип. 23. - С. 201-209.*

**Ресурси** – стан, що характеризується відчуттям щастя, впевненості, необхідних для розв'язання проблем, а також чуттям свободи (2009).

## **РЕФЛЕКСИВНЕ ЗАВДАННЯ «SCORE»**

1. Symptoms (симптоми)
2. Causes (причини)
3. Outcomes (результати)
4. Resources (ресурси)
5. Effects (ефекти)



**Фаріда Майленова**

*Джерело:  
Майленова Ф. Выбор и ответственность в  
психологическом консультировании. – М.: «КСП+», 2002.*

**Ресурси** – життєвий досвід, перешкоди та труднощі, які насправді є неусвідомлюваними нереалізованими потребами, підтримка близьких людей, внутрішня мудрість як знання про самого себе, рішення рухатися вперед і не озиратися назад (2009).

## **РЕФЛЕКСИВНЕ ЗАВДАННЯ «СКЛАДНА СИТУАЦІЯ»**

**Інструкція:** пригадайте подію у вашому житті, яка була для вас дуже складною. Настільки складною, що змінило багато чого у вашому житті. Дайте відповіді на такі питання:

- Яка подія відбулася?
- Які попередні життєві події ускладнили переживання цієї події?
- Чи була подія неочікуваною?
- Чи могли ви контролювати подальший розвиток подій?
- Якою мірою змінився звичний хід подій вашого життя в результаті події?
- Чи могли ви уявити вихід з цієї ситуації, і що перешкоджало це увити?
- Чи містила подія певну особисту втрату?
- Що саме вас найбільше пригнічувало?
- Чи супроводжувалася подія певним неприємним відкриттям щодо самого себе?
- Озираючись у минуле, чи можете ви визначити, чи було у цій кризі певне приховане звернення до вас?
- На що у вас «відкрилися очі» з того, що раніше ви намагалися ігнорувати?
- Що у вашому житті після цього випадку ви стали робити інакше?



Ніна Рубштейн

# ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ (О. Штепа)

- творчість,
- вміння оновлювати власні ресурси,
- любов,
- робота над собою,
- допомога іншим,
- знання власних ресурсів,
- успіх,
- доброта до людей,
- впевненість у собі,
- прагнення мудрості,
- самореалізація у професії,
- віра у добро,
- відповідальність,
- вміння використовувати власні ресурси.

*Психологічні ресурси -  
екзистенціально-когнітивні  
коди інтерпретації людиною  
значущості події  
(Штепа, 2019)*

# Оперування ресурсами – Психологічні ресурси особистості знання ресурсів (О. Штепа)

знання ресурсів  
та уміння їх оновлювати  
та вміщувати



- **Знання власних психологічних ресурсів** – реалістичне оцінювання своїх психологічних можливостей та їхніх меж.
- **Уміння оновлювати власні психологічні ресурси** – вміння поповнювати свої психологічні ресурси шляхом творчості, успіху, любові.
- **Уміння вміщувати власні психологічні ресурси** – уміння реалізовувати власні життєві плани, а також створювати професійні і творчі ідеї, гармонію у взаєминах, вкладаючи у них власну суть.

- **Доброта до людей** – неконкурентне сприймання навколишніх, неконфліктні взаємини з ними. Поблажливе ставлення до інших.
- **Допомога іншим** – активний, а не споглядальницький альтруїзм. Уміння підтримувати та надихати, надавати впевненості у собі.
- **Віра у добро** – переконаність у наявності справедливості та уміння бути милосердним, віра у Бога та уміння сподіватися.
- **Відповідальність** – усвідомлення необхідності звітувати перед собою та іншими щодо зробленого.
- **Любов** – уміння сприяти саморозвитку близької людини, підтримувати її у складних ситуаціях та співрадіти її успіхам.



- **Успіх** – здатність організовувати ситуації, що сприятимуть найбільш повному саморозкриттю.
- **Творчість** – вміння бути неординарним у професійних та життєвих ситуаціях.
- **Самореалізація у професії** – вміння скеровувати власні здібності та знання на користь суспільству.



- **Впевненість у собі** – здатність довіряти собі – своїй інтуїції, почуттям, життєвому досвіду – в ситуаціях вибору.
- **Прагнення до мудрості** – прагнення за допомогою знань зрозуміти сенс через прагнення до істини.
- **Робота над собою** – саморозуміння та самозмінна на основі рефлексії.

# Ресурсний стан – мотиваційний стан-переживання

- здатність особи знайти психологічну опору у самій собі, тобто у певних власних життєвих переконаннях (Н. Рубштейн)
- стан, якому людина відчуває, що володіє власними ресурсами; стан, у якому у неї найбільше свободи і максимальна кількість виборів (Ф. Майленова)

# Ресурс-менеджмент



- один з головних напрямів самоменеджменту, що полягає у здійсненні людиною самоорганізування стилю власного життя

- Мета ресурс-менеджменту – вміння людини виявляти компетентність у саморозвитку
- Завдання ресурс-менеджменту – визначення людиною власних ресурсів та научіння оперувати власними ресурсами.

# Принципи психологічного самоінвестування

(Ян Макдермот & Венді Яго, 2006)

- вільний час для філософствування та прослуховування музики
- розслаблення
- нові стимули
- подарунки, свята, розваги
- проведення часу з людьми, з якими нам добре
- хвалити себе.

