

# РЕСУРСИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ: ОСОБЛИВОСТІ ПРОБЛЕМНОГО ПОВОДЖЕННЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

*Олексій Вернік,*

*Інститут психології імені Г.С. Костюка,*

*м. Київ*

## **Вступ.**

Проблема ресурсів у суспільній свідомості здебільшого пов'язується з економічним, соціально-політичним та екологічним контекстами. Соціально-психологічний і психологічний виміри даного питання представлено значно у меншій мірі. Разом з тим, в практичному і прикладному плані питання поведінки людини з ресурсами в сучасних умовах її життя і діяльності виходить на одне з найпріоритетніших місць. Особливо це стосується ситуацій і умов, пов'язаних з соціальними і культурними трансформаціями і зламами останніх місяців, років, десятиліть, як в Україні, так і в світі в цілому.

Війна в Україні, пов'язані з нею злами й зміни, а ще раніше пандемія і карантинні обмеження, суспільні трансформації й становлення громадянського суспільства в нашій країні на фоні постійних локальних політичних, й загальних економічних криз, техногенні катастрофи і глобальна екологічна криза, інформатизація тощо, торкнулися способу життя практично кожного її громадянина. Породжена цими подіями невизначеність цілепокладального, прогностичного й переживального характеру актуалізувала соціальний запит на розуміння і технології індивідуального і колективного опанування різними життєвими ситуаціями, зокрема складними (СЖО). Одне з центральних місць у вказаній проблемі займає питання поведінки з ресурсами, оскільки саме від того, наскільки успішно й раціонально кожен з нас може знаходити, накопичувати, витратити ресурси власної життєдіяльності, залежить наше психологічне здоров'я й самоактуалізація-самореалізація-саморозвиток, а від них й життєстійкість і успішність конкретної локальної спільноти, країни в цілому.

Можна констатувати, що у світовій і вітчизняній психології проблема ресурсів здебільшого розробляється не самостійно, але в рамках різних актуальних проблем: проявах і розвитку стресостійкості (Г. Сельє, Р. Лазарус, С. Фолкман, О. Блінов, О. Кокун, В. Корольчук й ін.) і життєстійкості (Дж. Крамбо, С. Мадді, В. Франкл, Т. Титаренко, О. Купреєва, О. Чіханцова й ін.), адаптації і дезадаптації (Л. Кале, Д. Басс, Р. Піддінгтон, А. Фурман, Ю. Бохонкова й ін.), особливостях / помилках індивідуальної економічної поведінки і мислення (Д. Каннеман, Дж. Талер, А. Тверські, Н. Талеб), способу життя і життєдіяльності особистості, умовам її переживання благополуччя і щастя (Е. Дінер, М. Селігман, К. Сєдих, Ю. Швалб й ін.), розвитку і саморозвитку особистості (С. Кузікова, В. Клименко, Л. Сердюк, О. Рязанцева, І. Тичина, й ін.). Окремо психологічним ресурсам особистості як предмету наукового дослідження присвячено наукові доробки О. Штепи. При цьому серед проаналізованих публікацій нами було знайдено дуже незначну кількість таких, предметом яких було б поводження з ресурсами в контексті вирішення особистістю життєвих задач чи організації власного способу життя, хоча дотичною до даної проблематики виявилася переважна кількість з вказаних вище досліджень як в Україні, так і далеко за її межами.

В рамках даного дослідження нас цікавить насамперед питання особливостей проблемного поводження людини з ресурсами, а саме особливості таких їх витрат людиною у власній життєдіяльності, які можуть призводити до певних негативних наслідків. Під негативними наслідками ми розуміємо, насамперед, погіршення психологічного здоров'я, що виявляється у зниженні особистісного благополуччя, зв'язане з усвідомленням чи переживанням щодо витрачаємих ресурсів. Це й склало **предмет** нашого дослідження.

**Метою** статті є висвітлення результатів емпіричного дослідження особливостей витрат часу, як основного не відновлювального ресурсу життєдіяльності, студентами закладів вищої освіти у зв'язку з їхнім

суб'єктивним благополуччям. Вибір студентського віку для даного дослідження був зумовлений двома чинниками специфічно-дослідницького і загально-практичного характеру. По-перше, вивчення поведження студентів з ресурсами їхнього життя є частиною більш широкого дослідження – життєдіяльності особистості в юнацькому віці, яка в поточних умовах розвитку нашої країни у переважній більшості відображується в молоді, що навчається. По-друге, юнацький вік можна вважати чи не найважливішим у формуванні основних стратегій, сценаріїв і способів поведження дорослої людини з ресурсами.

Конкретизація ресурсів життєдіяльності людини саме у часі зумовлюється тим, що час вважається основним вичерпним і не відновлюваним ресурсом в житті людини. Усвідомлення факту вичерпності й не відновлюваності власних ресурсів істотно впливає на організацію способів поведження з ними, й звідси на спосіб життя і життєдіяльність особистості.

### **Аналіз публікацій.**

Психологічний вимір ресурсів в житті людини – достатньо амбівертна тема, яка, з одного боку, так чи інакше фігурує в значній кількості сучасних прикладних досліджень, присвячених соціальній і професійній адаптації, суб'єктивному й особистісному благополуччю, проблемам стресів й постстресових розладів, організаційно-управлінським проблемам включеності у професійну діяльність, саморозвитку особистості й ін.. А з іншого боку, окремих спеціалізованих теоретичних публікацій, підходів, концепцій чи теорій психології ресурсів вкрай недостатньо. Ми зосередили увагу на декількох підходах: вимог-ресурсів щодо праці (Job Demands-Resources) або JD-R теорії (Demerouti, Bakker, Nachreiner, & Schaufeli, 2001; Bakker & Demerouti, 2017), теорії стресу С. Хобфолла (1988, 1989, 1998, 2001, 2002), теорії психологічних ресурсів і психологічної ресурсності особистості О. Штепи (2011, 2018, 2020). Парадоксальність такої ситуації можна пояснити, як зокрема зазначає й С. Хобфолл, тим, що проблема ресурсів тим більше актуальна, чим менше їх у наявності. Звідси впливає й більша

зацікавленість даною проблемою й, відповідно, більша її рефлексія у менш економічно і політично благополучних країнах. Що ми можемо спостерігати зокрема й з поточних наукових публікацій останніх років.

Згідно базовій ідеї JD-R теорії (Demerouti, Bakker, Nachreiner, & Schaufeli, 2001), благополуччя співробітників може бути пояснене і передбачене вимогами до праці і ресурсами, які при цьому є у них в наявності. При цьому вимоги праці стають предикторами до погіршення здоров'я, насамперед до вигорання, тобто є негативною складовою, а ресурси працівника сприяють його включеності у робочий процес, тобто пов'язані з мотиваційною позитивною складовою. З приводу останнього можна вказати, наприклад, на соціальну підтримку на робочому місці, готовність, професійні вміння, навички й ін., що дозволяє знижувати витрати, стимулювати особистісне зростання, навчання, набуття навичок і вмінь тощо.

Найбільш детально проробленим і розвиненим на сьогодні можна вважати підхід до психологічних аспектів ресурсів особистості, запропонований С. Хобфолом (1988, 1989, 1998, 2001, 2002), в якому поводження з ресурсами пропонується розглядати як основу для вивчення специфіки, прогнозування розвитку, розробки технологій запобігання й протидії стресу. Його теорія збереження ресурсів або COR (Conservation of Resources) передбачає, що втрата ресурсів є основною складовою процесу стресу. Накопичення ресурсів розглядається важливим чинником запобігання стресу, боротьби зі стресом у контексті їх *втрат*.

За твердженням науковця, теорію було успішно застосовано для прогнозування низки наслідків стресу в організаційних умовах в сенсі психологічного здоров'я і благополуччя (С. Хобфол, 2001). Базовим припущенням таких підходів є те, що відповідність чи не відповідність особистісних, соціальних, економічних і середовищних ресурсів зовнішнім вимогам визначає як характер реакції, так і кінцевий результат совладання зі стресом. Стрес як раз і виникатиме в ситуації загрози втрати (1) чи втрати (2)

наєвних ресурсів. Третім випадком виникнення стресу вважається ситуація неможливості відновлення (3) ресурсів після їх значних витрат.

Основна ідея теорії COR полягає, на думку науковця, в тому, що люди прагнуть отримати, зберегти, захистити та підтримувати те, що для них являє цінність (2001). Суб'єктивно цінні об'єкти і є ресурсами їхнього життя. Таким чином вводиться психологічний вимір ресурсів, пов'язаний з ціннісною складовою особистості. Отже ресурси мають подвійну природу. З одного боку, вони є зовнішніми по відношенню до особистості, тобто такими, які можна втратити чи набути, й по відношенню до яких можна вибудувати власну діяльність, формувати поведінку. З іншого, вони вважаються цінностями, тобто виконують щонайменше регулятивну, прогностичну, оцінкову, мотиваційну, адаптивну, захисну функції.

С. Хобфол пропонує розрізняти ресурси як предмети, стани, особистісні характеристики та енергію. Ресурси мають як міжкультурну, так і специфічну культурно-етнічну специфіку. Він виділяє 74 види ресурсів в житті людини західноєвропейської культури (С. Хобфол, 1998).

При цьому пропонується низка принципів, що впливають з основної ідеї теорії. Зокрема, втрата ресурсів є пріоритетнішою, значно більш емоційно забарвленою, за їх надходження, отримання. Це, до речі, перекликається з висновками Дж. Галера [15] щодо деяких особливостей економічної поведінки людини у повсякденності – виграшів та втрат.

Другий принцип стосується інвестицій у набуття ресурсів, що означає організацію специфічної поведінки / діяльності, спрямованої на захищеність власного Я від втрат, тобто на підвищення власної стресостійкості шляхом відновлення чи заміщення втрачених ресурсів.

Вказані принципи мають декілька досить цікавих наслідків, серед яких особливо виділяється феномен так званої повторної втрати – в ситуації нестачі ресурсів, на переконання науковця, людина не тільки більш вразлива до втрат, але початкова втрата обумовлює й, навіть, породжує майбутні.

У сучасній вітчизняній психології послідовно розробляє проблему психологічних ресурсів особистості О. Штепа. Вона пропонує концепцію ресурсності особистості як «уміння людини актуалізувати власні ресурси, тобто свідомо оперувати ними, зокрема знати їх, уміти вміщувати й оновлювати» (О. Штепа, 2018). Основна ідея, що пропонується дослідницею – в структурі особистості існує певна здатність, яка полягає в можливості усвідомлення і актуалізації власних внутрішніх ресурсів, тобто певного управління ними в ситуаціях, пов'язаних з саморозвитком, протидії стресу й ін. Така здатність, по-перше, підлягає зовнішньому аналізу і вимірюванню в певних кількісних характеристиках, по-друге, розвитку і формуванню, й, по-третє, може бути істотною складовою у психологічному супроводі, підтримці людини, що перебуває зокрема у складних життєвих обставинах, з боку професіоналів-практиків.

#### **Теоретико-методологічна основа дослідження.**

Певною мірою розвиваючи ідеї С. Хобфолла й здебільшого розділяючи основні позиції концепції О. Штепи, ми пропонуємо розглядати поводження з ресурсами у більш широкому контексті – не стільки як основу стресу та управління ним, й не стільки як основу саморозвитку особистості, але як невід'ємну складову її життєдіяльності в цілому, коли втрати, їх загроза, складність у набутті чи відновленні – є лише складовою життєдіяльності особистості в цілому. По-суті, в поводженні з ресурсами відображується чи не увесь спосіб життя людини – як його позитивні, так і проблемні сторони. В контексті життєдіяльності особистості, у порівнянні з контекстом стресу, має змінитися й змістове наповнення поводження з ресурсами. В життєдіяльності, на відміну від стресу, людина здебільшого не *втрачає* ресурси, але їх *витрачає*. При цьому витрати мають йти рядоположно із іншими формами поводження з ними: *пошуком, досяганням, відновленням, накопиченням і збереженням* життєвих ресурсів.

Проте відмітимо, що в ситуаціях вирішення різних задач життєдіяльності, конкретні форми поводження з ресурсом починають

відігравати більш важливу роль. Зокрема, в ситуації розвитку, більше уваги має бути зосереджено на накопиченні і досяганні, плануванні витрат життєвих ресурсів. В ситуації забезпечення і підтримки – на пошуку й відновленні, а в ситуації виживання – насамперед на витратах і втратах. Однак дане питання є темою окремого дослідження й знаходиться поза рамками розгляду поточної проблематики.

Основна ідея пропонованої нами емпіричної моделі дослідження така: оцінюючи поточну ситуацію з позиції витрат ресурсів своєї життєдіяльності, людина фіксує власну життєву ситуацію насамперед як задовільну чи незадовільну. Її ж бажання до змін у витратах засвідчує задоволеність чи незадоволеність індивіда у власній життєдіяльності в тій чи іншій сфері соціальної активності. Тож, згідно пропонованої моделі, можливі такі варіанти оцінювання:

- власна ситуація оцінюється як задовільна й відсутнє бажання щось змінювати. Ситуація, яку можна назвати ситуацією внутрішньої і зовнішньої стабільності;
- власна ситуація оцінюється як незадовільна, проте бажання щось змінювати нема. Причин такої парадоксальної ситуації може бути декілька як на зовнішньому (агресивність, засміченість середовища), так і на внутрішньому (наприклад, страх, апатія й ін.) рівнях;
- власна ситуація оцінюється як задовільна, проте є бажання до змін. Таку ситуацію можна назвати ситуацією внутрішньої нестабільності;
- нарешті, останній варіант – незадоволеність поточною ситуацією й внутрішнє бажання до змін. Саме таку ситуацію ми й називаємо проблемною, оскільки тут фіксується загальна незадоволеність – й на рівні когнітивної оцінки, й на рівні власних бажань й мотивів.

Представлена емпірична модель поведінки людини з часом власної життєдіяльності відображує когнітивно-раціональний і мотиваційно-потребовий рівні психологічної організації життя.

	<i>Оцінка витрат</i>			
<i>Бажаність витрат</i>		<i>Мало</i>	<i>Достатньо</i>	<i>Багато</i>
	<i>Менше</i>	<b><i>Непривабливість</i></b>		<b><i>Вимушеність</i></b>
	<i>Влаштовує</i>			
	<i>Більше</i>	<b><i>Депривація</i></b>		<b><i>Залежність</i></b>

*Рис. 1. Модель типології витрат особистістю ресурсів її життєдіяльності*

Наступним кроком розгортання запропонованої моделі є її відображення у різних середовищах життєдіяльності особи, як сферах її соціальної активності.

Серед підходів і критеріїв до виділення середовищ життєдіяльності особистості ми спиралися насамперед на підхід Ю. Швалба [16], в якому: по-перше, психологічний зміст середовища розуміється системою усвідомлених умов існування людини, що безпосередньо впливають на її способи організації життєдіяльності; по-друге, сфери соціальної активності людини виділяються за характером предметності / взаємин життя людини й такою базовою характеристикою соціальних систем, як природність – штучність.

Разом з тим, ми намагалися спиратися й на рівневий підхід до соціального середовища життя людини, який є досить поширеним в соціономічних й економічних дослідженнях. Тут прийнято розрізняти зазвичай три (вкладені) рівні соціального світу людини відповідні до характеру її взаємодії з оточенням (О. Рудоміно-Дусятська [14]).



Адаптивний або макро-рівень характеризується переважно одностороннім типом зв'язку – як вплив з боку середовища на людину, коли індивід може лише усвідомлювати впливи середовища на себе, й жодним чином не може впливати у відповідь (її впливи можуть бути оцінені в межах випадкових похибок). В територіальній поведінці це рівень міста чи країни.

Рівень взаємодії або мезо-рівень характеризується можливістю часткового відповідного впливу, коли людина окрім усвідомлення впливів, також може певним чином впливати на середовище. В територіальній поведінці це рівень вулиці, під'їзду багатоквартирного будинку, конкретного навчального / робочого закладу, публічні місця й т.і.

Рівень управління, або мікро-рівень, в якому індивід має можливість організувати і контролювати середовище свого життя, тобто коли він стає твірною основою відповідного середовища. В територіальній поведінці це насамперед рівень власного дому / квартири / кімнати.

На основі вказаних теоретико-методологічних підходів нами було виділено такі сфери соціальної активності:

- на макрорівні – матеріальна, культурна, віртуальна, природна;
- на мезорівні – побутова, професійна, освітня;
- на мікрорівні – власне здоров'я, інтимна, міжособова, сімейна

### **Інструментарій і контингент дослідження.**

В емпіричному дослідженні нами використовувалися такі інструменти. Для виявлення рівня суб'єктивного благополуччя досліджуваних – шкала суб'єктивного благополуччя (SWLS, Е. Дінер [10]). Для виявлення способу поводження з ресурсами нами використовувалася оригінальна методика, що ґрунтується з одного боку на вказаній вище моделі, а з іншого на переробленій ідеї соціологічної методики «бюджету часу» (В. Моргун, Л. Сев й ін.). Для «психологізації» бюджету часу нами було переформульовано завдання методики з фіксації кількісної характеристики витрат часу у сферах власної життєдіяльності на суб'єктивну якісну оцінку – «замало»,

«посередньо», «забагато». Окрім того, було введено два типи оцінки – зовнішню як когнітивну складову («Скільки я витрачаю часу на ту чи іншу активність»), і внутрішню як мотиваційну складову («Скільки я бажаю витрачати часу на ту чи іншу активність»). Третім інструментом був експрес тест дослідження особистісних рис «Велика п'ятірка» (). В подальшій обробці аналізувався зв'язок між вказаними характеристиками.

*Контингент досліджуваних.* Групу досліджуваних склали студенти 1-го й 2-го курсів соціономічних спеціальностей закладів вищої освіти України. Загальний об'єм досліджуваної вибірки склав 241 людина у віці від 17 до 22 років із середнім віком 18,3 роки. Особи жіночої статі склали 86% усієї вибірки (208 осіб). Такий розподіл пояснюється тим, що спеціальності соціогуманітарної спрямованості в якості вищої професійної освіти в національних реаліях обирають переважно дівчата. Дослідження проводилося в 2020-2021 роках.

### **Основні результати дослідження.**

В процесі аналізу зібраних даних емпіричного дослідження нами було отримано такі результати:

1. Співвіднесення «проблемних» і «нормальних» стратегій витрат студентами ресурсу часу – 29% до 71%, тобто певні проблеми з витратами часу в життєдіяльності досліджуваних спостерігається приблизно від чверті до третини випадків.

Ми перевірили зв'язок вказаних показників витрат часу з проявами особистісних рис досліджуваних, які вимірювалися за методикою «Велика п'ятірка». Було виявлено сильний прямий зв'язок проблем у витратах часу із доброзичливістю (Agreeableness) – 0,73. Це може свідчити про те, що тенденція бути співчутливим та кооперативним, намагатися завжди відкликатися на ситуації інших є істотним чинником у створенні проблемних ситуацій щодо розподілу витрат часу власної життєдіяльності, щонайменше у студентському віці.

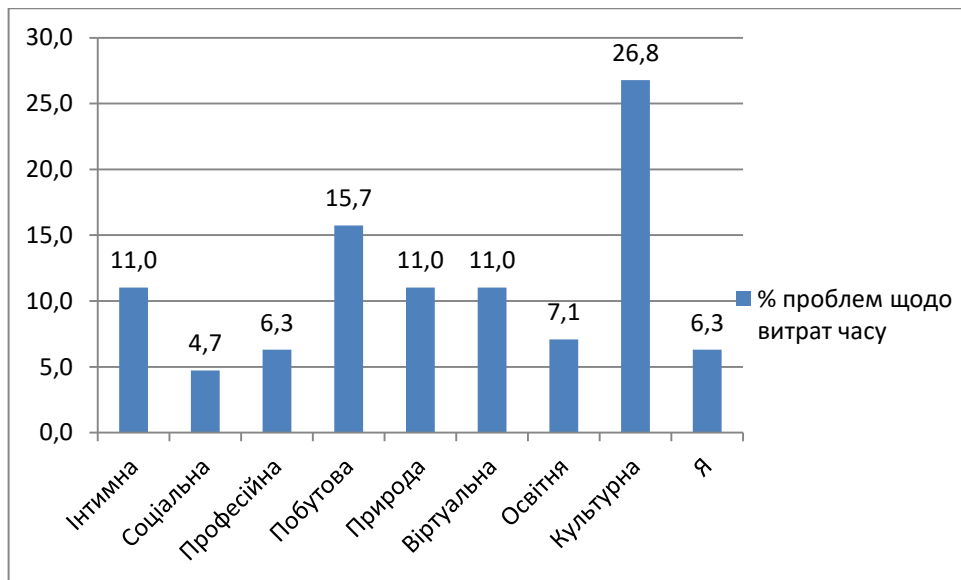
2. Розподіл частоти «проблемних» стратегій витрат ресурсів представлено на таблиці нижче. Як бачимо, найбільший відсоток проблемної витрати часу припадає на ситуацію, коли досліджуваний оцінює витрати часу, як не достатні, й має бажання їх збільшити.

Стратегія	%
«Вимушеність»	8,66%
«Депривація»	70,08%
«Залежність»	7,87%
«Непривабливість»	13,39%

Тут ми також з'ясовували, наскільки на емпіричному рівні виявилися внутрішньо зв'язаними між собою вказані «проблемні» стратегії витрат часу. Для цього було обчислено попарні коефіцієнти кореляції. В результаті було виявлений єдиний значимий (на рівні 0,05) слабкий обернений зв'язок між вимушеністю і непривабливістю ( $r = - 0,32$ ). Тобто бажання менше витратити часу спостерігалось в обох не «нормальних» випадках оцінки поточних витрат часу – значних і малих витратах.

3. Розподіл оцінюваних витрат часу за сферами життєдіяльності представлено на діаграмі нижче.

Як можна бачити, найпроблемнішою у сенсі оцінки витрат ресурсу часу у власній життєдіяльності є сфера культури – 26%, найменш проблемними – соціальна, професійна і сфера власного «Я» (4,7%, 6,3%, 6,3% відповідно).



Аналіз показав, що домінуючою поточною проблемою у витратах часу життєдіяльності в сфері культури є його депривація – здебільшого молоді люди оцінюють поточні витрати як занадто малі й при цьому бажають витратити набагато більше.

4. В різних сферах життєдіяльності студентів соціогуманітарного спрямування спостерігається переважання різних типів проблемних стратегій щодо витрат часу. Так, майже 82% вимушеності спостерігається у сфері віртуального. Тобто саме на сферу віртуального життя – комп’ютерні ігри, месенджери, відеохостинги й ін. – припадає усвідомлення того, що витрачається занадто багато часу, й того, що бажано витратити менше. Інші дві сфери – професійна і власне «Я» увібрали по 9% вимушеності.

Деприваційний спосіб поведження з ресурсом часу виявився представленим в усіх дев’яти сферах життєдіяльності студентів, які розглядалися у дослідженні. Найбільш депривованою з них виявилася саме сфера культури, на яку припало 38% випадків. Ще тут варто відзначити й дві наступні за ступенем депривованості сфери – побутову (майже 18%) й природну (майже 15%).

«Залежний» тип витрат часу спостерігався лише в двох сферах – інтимній (60%) і освітній (40%). Тобто саме тут студенти вважають, що витрачають багато часу, але бажають витратити ще більше.

Досить специфічно характеризується «непривабливість» витрат часу. Такий вибір виявився наявним в сімох з дев'яти сфер життя. Жодного прояву непривабливості не виявлено в інтимній і культурній сферах. Найбільше непривабливість характерна віртуальній (29%), побутовій і професійній (по 24%) сферам.

**Висновки.** В дослідженні було запропоновано оригінальний підхід до проблематики ресурсів в житті особистості, представлено емпіричну модель витрат ресурсів, на основі якої виділено типи проблемних витратних стратегій, проаналізовано їх специфіка в студентів спеціальностей гуманітарного спрямування.

Перспективи подальшого дослідження передбачають розширення вікового і професійного діапазону, оскільки як вікові, так і професійні чинники є одними з значимих в організації особистістю власної життєдіяльності, й тому викликають особливий інтерес, по-перше, вивчення динаміки і домінуючих стратегій у витратах життєвих ресурсів у різних вікових категоріях; по-друге, залежно від тих чи інших особливостей конкретного соціального середовища та функціонального місця особи у ньому.

#### Використані джерела

1. Ana L. Costa, Henrique Vaz, Isabel Menezes. (2021). [Exploring the meanings of professional activism](#). *Community Development* 52:2, pages 244-261.
2. Bakker, A.B., & Demerouti, E. (2017). Job demands–resources theory: Taking stock and looking forward. *Journal of Occupational Health Psychology*, 22(3), 273–285.
3. Biesta, G., & Tedder, M. (2006). How is agency possible? Towards an ecological understanding of agency-as-achievement. *Learning lives: Learning, identity, and agency in the life course*.
4. Demerouti, E., Bakker, A.B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W.B. (2001). The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*, 86(3), 499–512.
5. Heppner, M. J., Multon, K. D., & Johnston, J. A. (1994). Assessing psychological resources during career change: Development of the Career Transitions Inventory. *Journal of Vocational Behavior*, 44(1), 55-74.

6. Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44, 513–524.
7. Hobfoll, S. E. (1998). *Stress, culture, and community: The psychology and philosophy of stress*. New York: Plenum
8. Hobfoll, S. E. (2001). The influence of culture, community, and the nested self in the stress process: Advancing conservation of resource theory. *Applied Psychology: An International Review*, 50, 337–370.
9. Hobfoll, S. E. (2002). Social and Psychological Resources and Adaptation. *Review of General Psychology*. 2002. Vol. 6, No. 4, 307–324.
10. Pavot, W., & Diener, E. (2008). The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 3, 137–152
11. Rattrie, L. T., Kittler, M. G., & Paul, K. I. (2020). Culture, burnout, and engagement: A meta-analysis on national cultural values as moderators in JD-R theory. *Applied Psychology*, 69(1), 176-220.
12. Вернік, О.Л. (2019). [Ресурси у життєдіяльності особистості: психологічний зміст проблеми](#). Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том IX. Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія (12), стор. 47-57.
13. Казібекова, В.Ф. (2018). Психологічні ресурси особистості в умовах сучасних суспільних трансформацій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. Вип. 3. Т. 1. Херсон : Видавничий дім «Гельветика», стор. 47-54.*
14. Рудоміно-Дусятська, О. В. (2009). Суб'єктно-діяльнісний підхід у рішенні психологічних проблем захисту довкілля. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том VII. Екологічна психологія. Вип. 20, стор. 143-145.
15. Талер, Р. (2021). *Поведінкова економіка*. Харків. Наш Формат. 464 стор.
16. Швалб, Ю.М. (2008). Еколого-психологічний підхід до визначення категорії «якість життя». Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том VII. Екологічна психологія. Вип. 15, стор. 313-319.
17. Штепа, О. С. (2011). Емпіричне вивчення психологічних ресурсів особистості. Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. К., 2011. Т. 11. Вип. 4. Ч. 2. стор. 335–361.

18. Штепа, Олена. (2018). Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. стор. 380-399.
19. Штепа, Олена. (2020). Ресурсна насиченість особистості. Проблеми сучасної психології. Випуск 47. стор. 231-252.

### **Vykorystani dzherela**

1. Ana L. Costa, Henrique Vaz, Isabel Menezes. (2021). Exploring the meanings of professional activism. *Community Development* 52:2, pages 244-261.
2. Bakker, A.B., & Demerouti, E. (2017). Job demands–resources theory. Taking stock and looking forward. *Journal of Occupational Health Psychology*. 22(3), 273–285.
3. Biesta, G., & Tedder, M. (2006). How is agency possible? Towards an ecological understanding of agency-as-achievement. *Learning lives: Learning, identity, and agency in the life course*.
4. Demerouti, E., Bakker, A.B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W.B. (2001). The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*. 86(3), 499–512.
5. Heppner, M. J., Multon, K. D., & Johnston, J. A. (1994). Assessing psychological resources during career change: Development of the Career Transitions Inventory. *Journal of Vocational Behavior*, 44(1), 55-74.
6. Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 4., 513–524.
7. Hobfoll, S. E. (1998). *Stress, culture, and community: The psychology and philosophy of stress*. New York: Plenum
8. Hobfoll, S. E. (2001). The influence of culture, community, and the nested self in the stress process: Advancing conservation of resource theory. *Applied Psychology. A. International Review*, 50, 337–370.
9. Hobfoll, S. E. (2002). Social and Psychological Resources and Adaptation. *Review of General Psychology*. (2002).2002Vol. 6, No. 4. 307–324.
10. Pavot, W., & Diener, E. (2008). The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 3, 137–152
11. Rattrie, L. T., Kittler, M. G., & Paul, K. I. (2020). Culture, burnout. and engagement: A meta-analysis on national cultural values as moderators in JD-R theory. *Applied Psychology*. 69(1), 176-220.

12. Vernik, O.L. (2019). Resursy u zhyttiediialnosti osobystosti: psykholohichniy zmist problemy. Aktualni problemy psykholohii: Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy. Tom IX. Zahalna psykholohiia. Istorychna psykholohiia. Etnichna psykholohiia (12), stor. 47-57.
13. Kazibekova, V.F. (2018). Psykholohichni resursy osobystosti v umovakh suchasnykh suspilnykh transformatsii. Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriia: Psykholohichni nauky. Vyp. 3. T. 1. Kherson : Vydavnychiy dim «Helvetyka», stor. 47-54.
14. Rudomino-Dusiatska, O. V. (2009). Sub'iektno-diialnisnyi pidkhd u rishenni psykholohichnykh problem zakhystu dovkillia. Aktualni problemy psykholohii: Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy. Tom VII. Ekolohichna psykholohiia. Vyp. 2., stor. 143-145.
15. Talier, R. (2021). Povedinkova ekonomika. Kharkiv. Nash Format. 464 stor.
16. Shwalb, YU. M. (2008). Ekoloho-psykholohichniy pidkhd do vyznachennia katehorii «iakist zhyttia». Aktualni problemy psykholohii: Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy. Tom VII. Ekolohichna psykholohiia. Vyp. 1., stor. 313-319.
17. Shtepa, O. S. (2011). Empirychne vyvchennia psykholohichnykh resursiv osobystosti. Aktualni problemy psykholohii: Psykholohiia osobystosti. Psykholohichna dopomoha osobystosti. K. 2011. T. 11. Vyp. 4. CH. 2. stor. 335–361.
18. Shtepa, Olena. (2018). Opytuvalnyk psykholohichnoi resursnosti osobystosti: rezultaty rozrobky y aprobatsii avtorskoï metodyky. Zbirnyk naukovykh prats K-PNU imeni Ivana Ohienka, Instytutu psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy. stor. 380-399.
19. Shtepa, Olena. (2020). Resursna nasychenist osobystosti. Problemy suchasnoi psykholohii. Vypusk 47. stor. 231-252.