

Магістральні механізми актуалізації психологічних ресурсів

O.S. Shtepa. The main actualization mechanisms of psychological resources / O.S. Shtepa // Problems of Modern Psychology : Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, G.S. Kostiuk Institute of Psychology at the National Academy of Pedagogical Science of Ukraine / scientific editing by S.D. Maksymenko, L.A. Onufriieva. – Issue 33. – Kamianets-Podilskyi : Aksioma, 2016. – P. 584–600.

О.С. Штепа. Магістральні механізми актуалізації психологічних ресурсів. Сформульовано проблему невизначеності психологічних механізмів актуалізації ресурсів, що може зумовлювати хибні висновки щодо детермінант ресурсів, а також ускладнювати їх феноменологічний розгляд. Теоретично метарівнем актуалізації ресурсів визначено самоздійснення особи, умовою вияву механізмів актуалізації доведено екзистенційний вибір, а психологічним новоутворенням, що зумовлене механізмами актуалізації – життестійкість. За результатами емпіричного дослідження з'ясовано, що мотив оцінки власного потенціалу, мотив вольового зусилля, самоцінність, лабільність, когнітивність, толерантність до невирішуваності, відкритість досвіду є емпіричною основою механізмів актуалізації психологічних ресурсів. Здійснено класифікацію механізмів актуалізації психологічних ресурсів, за якою зазначені механізми охарактеризовано як мотиваційно-рефлексивні механізми, що мають значну кількість ступенів вільності та локалізуються у процесах самоздійснення особи, зумовлюючи перетворення особистісних можливостей у дійсність. Визначено, що механізми актуалізації психологічних ресурсів зумовлюють як зміни рівня умінь оперувати ресурсами, так і зміни рівня головних компонентів психологічної ресурсності. На основі результатів дослідження схарактеризовано такі магістральні механізми актуалізації ресурсів самоздійснення особи: механізм переоцінки принципів, механізм прийняття рішення щодо співпричетності, механізм долання дилеми, механізм уможливлення авторської позиції. Актуалізація психологічних ресурсів характеризує таку збалансованість процесів персоніфікації та персоналізації, за якої самоздійснення як система, що здатна до самоорганізації, характеризуватиметься як продуктивна. Продуктивність виявлятиметься у тому, що особа більшою мірою стає собою.

Ключові слова: психологічні ресурси, психологічні механізми, актуалізація ресурсів, особистісне самоздійснення, лабільність, мотив

оцінки власного потенціалу, відкритість досвіду, толерантність до невирішуваності, самоцінність.

Е.С. Штепа. Магистральные механизмы актуализации психологических ресурсов. Сформулировано проблему неясности психологических механизмов актуализации ресурсов, что, в свою очередь, может влиять на ошибочные выводы относительно детерминант ресурсов, а также усложняют их феноменологический анализ. Теоретически метауровнем актуализации ресурсов определено самоосуществление личности, условием проявления механизмов актуализации обосновано экзистенциальный выбор, а психологическим новообразованием, обусловленным механизмами актуализации – жизнестойкость. На основе результатов эмпирического исследования выявлено, что мотив оценки своего потенциала, мотив волевого усилия, самоценность, лабильность, когнитивность, толерантность к неразрешимости, открытость опыту являются эмпирической основой механизмов актуализации психологических ресурсов. Реализовано классификацию механизмов актуализации психологических ресурсов, по которой указанные механизмы охарактеризовано как мотивационно-рефлексивные механизмы, имеющие значительное количество степеней свободы и локализирующиеся в процессах самоосуществления личности, обуславливая преобразование личностных возможностей в реальность. определено, что механизмы актуализации психологических ресурсов обуславливают как изменения уровня умений оперировать ресурсами, так и изменения уровня главных компонент психологической ресурсности. на основе результатов исследования охарактеризованы такие магистральные механизмы актуализации самоосуществления личности: механизм переоценки принципов, механизм принятия решения о сопричастности, механизм преодоления дилеммы, механизм утверждения авторской позиции. Актуализация психологических ресурсов влияет на повышение продуктивности самоосуществления.

Ключевые слова: психологические ресурсы, психологические механизмы, актуализация ресурсов, самоосуществление, лабильность, мотив оценки своего потенциала, открытость опыту, толерантность к неразрешимости, самоценность.

Постановка проблеми. У психологічній практиці сьогодення спостерігаємо підвищення запиту щодо технологій вивільнення психологічних ресурсів особистості. Апелювання саме до ресурсів зумовлено характеристикою здатності постнекласичної особистості реалізовувати відповідь на виклик невизначеності як головної проблеми сучасної психології особистості [8]. Зокрема, психологи-теоретики відзначають, що за життєвої кризи, коли труднощі перевершують ресурси людини, у неї може з'явитись відчуття «нездійсненності можливого здійсненого» [3, С.10]. Водночас психологи-практики зауважують, що долання особис-

тістю складних життєвих ситуацій розширює можливості, внутрішні ресурси до самоздійснення [3, с.8]. Наприклад, Е. Крамер наполягає, що активація ресурсів має принципове значення для підвищення здатності особи справлятися з травматичним досвідом (за Х. Турецькою [18, с.228]). На погляд Д. Леонтьєва, за недостатньої розвинутої механізмів саморегуляції, психологічні ресурси «не спрацьовують», особа посідає непродуктивну життєву позицію щодо соціальної ситуації, а саме – сприймає себе як проблемну [9, с.98]. Ф. Майленовою практично доведено, що ключовою ланкою психологічної підтримки є переведення психологічних бар'єрів людини у її ресурси [12, с.16]. А. Ленгле реалізовано психологічну техніку розблокування головних психодинамік особи шляхом аналізу її ресурсів, що, своєю чергою, дає змогу вивільнити Person – духовну сутність людини [11, с.116]. На наш погляд, у питанні щодо актуалізації психологічних ресурсів є лакуна: теоретично обґрунтовано доцільність та практично продемонстровано реалістичність актуалізації ресурсів, але не охарактеризовано механізмів актуалізації. Метапсихологічний аналіз засвідчує, що лакуна у характеристичі психологічних механізмів вияву та актуалізації ресурсів може зумовлювати хибні висновки щодо детермінант ресурсів, а також ускладнювати їх феноменологічний розгляд.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз опублікованих результатів наукових досліджень щодо актуалізації ресурсів виявив, що, по-перше, існує методологічна невизначеність щодо процесу вивільнення ресурсів, який визначають і як активацію [20], і як мобілізацію ресурсів [6]; по-друге, є необхідність уточнити, чи доцільно виокремлювати механізми «внутрішньої» і «зовнішньої» [1] актуалізації ресурсів.

На погляд Л. Анциферової, психологічні механізми являють собою функціональні способи перетворення психологічної організації особистості, що стали їй властиві, і в результаті яких з'являються різні психологічні новоутворення, підвищується або знижується рівень організованості особистої системи, змінюється режим її функціонування (за О. Самиловою [16, с. 66]). Психологічний механізм визначають як систему психічних явищ, призначену для перетворення та формування активності, що виявлена у певних мотивах, у необхідну активність, що характеризується іншими мотивами. За авторською систематизацією психологічних механізмів становлення автентичності Н. Когутяк, доцільно виокремлювати психологічні механізми як процеси, психологічні механізми-засоби, психологічні механізми-

ланки, психологічні механізми-передумови [4, с. 82]. Науковці зауважують, що психологічний механізм має певну структуру взаємопов'язаних психічних властивостей і станів особистості, які за відповідних умов стають дієвими. Актуалізація психологічних механізмів зумовлена рівнем їх генеративності та власне умовами вияву. Найчастіше у психології виокремлюють психологічні механізми ідентифікації, емпатії, інтеріоризації, екстеріоризації, наслідування, стереотипізації, компенсації, очікування [16, с. 67]. Вказані психологічні механізми дійсно визнані класичною психологією, водночас за їх допомогою складно характеризувати внутрішні процеси саморозвитку. На наш погляд, проблему відповідності методу й феномена було розв'язано у дослідженні Е. Четошніковою рефлексивної детермінації процесів життєвого самоздійснення, у яких авторкою було обґрунтовано рефлексію як умову та адекватний спосіб самоздійснення [22, с. 240]. Дослідження Е. Четошнікові дало нам змогу визначити самоздійснення як метарівень актуалізації ресурсів.

Опис психологічних механізмів зміни особи в результаті психологічного консультування, наведений Т. Беркалієвим, дає уявлення щодо внутрішніх процесів перетворення особистості. Головними механізмами зміни вказано такі: усвідомлювання, катарсис, навічання, переоцінка значень і смислів, відчуття приналежності, емоційне зараження, екстатичне переживання. Психологічний механізм зміни автором визначено як особливим чином вибудований внутрішній процес, який дає змогу перетворювати стійкі емоційні стани особи, її систему ставлення до себе та світу, її систему цінностей і смислів у бік підвищення рівня психологічного благополуччя та життєстійкості [2]. Хоча науковцем не зауважено ролі ресурсів в особистісних змінах, значущим є визначення позитивного результату цих перетворень. Використання внутрішніх психологічних ресурсів пов'язують з дією таких механізмів переформування особистості, як конфронтація особи з власним Я, розуміння і прийняття інших, ступінь задоволеності комунікацією та здатність відкрито виявляти почуття. Умовою «запуску» цих механізмів В. Хайкін вказує самопідтримку особи та нейтралізування нею власного негативного Я [21, с. 114]. Вказані науковцем умови дії механізмів переформування особистості звертають увагу на те, що характеристика механізмів актуалізації можлива з позиції самодетермінації особистості.

На погляд Е. Суркової, екзистенційна переоцінка людиною власного досвіду, набуття нею нових життєвих стратегій та біль-

шої психологічної підготовленості до екстремальних ситуацій є наслідком стрес-індукованого зростання. Одним з ефектів пост-травматичного особистісного зростання науковець називає віднайдіння людиною нових ресурсів, що дозволяють поставитися до складної життєвої ситуації як до можливостей для подальшого розвитку [17, с. 224]. Результати цього дослідження показали, що дія механізмів актуалізації ресурсів пов'язана з доланням певних особистісних дисгармоній.

Метою дослідження було виокремити та охарактеризувати психологічні механізми актуалізації ресурсів самоздійснення особи. **Метою статті** є класифікація магістральних механізмів актуалізації психологічних ресурсів. **Методи дослідження:** 1) емпіричні – метод психологічного опитування, математико-статистичні методи аналізу даних; 2) теоретичні – методи аналізу та класифікації.

Основний матеріал та результати дослідження. Ми вважаємо, що психологічні механізми актуалізації відрізняються від інших психологічних механізмів як умовами вияву, так і зумовленими ними новоутвореннями.

Метарівнем функціонування психологічних механізмів актуалізації ресурсів, на наш погляд, доцільно визначити самоздійснення особи, оскільки саме самоздійснення трактують як переведення можливостей людини у дійсність [5], [10]. Науковці розрізняють внутрішню і зовнішню форми самоздійснення [5], а співвідношення внутрішнього і зовнішнього «Я» особи розглядають у конфігураціях персоналізації та персоніфікації [14, с. 70, 72, 79].

Вважаємо, що механізми актуалізації є іманентними саморозвитку, який, на думку Е. Семенової, є головною ознакою систем, що самоорганізуються (за І. Логіною [10, с.172]). У системах, що самоорганізуються, системоутворювальним фактором є сама людина, а універсальною якістю – самоідентифікація [10, с.171]. У системах, що самоорганізуються, якісні зміни зумовлені особливостями системних зв'язків [10, с.171]. На погляд Т. Титаренко [15, С.58], джерело трансформацій психологічного простору постнекласичної особистості є в енергії міжподієвих зв'язків зовнішнього і внутрішнього світу людини, серед яких за підставою повторюваності можна виокремити певні типи зв'язків. Важливо, що життєконструювання постнекласичної особистості характеризується недетермінованістю, що є варіантом невизначеності [8]. Вихід з ситуації повної відносності екзистенційні психологи вбачають у створенні особою

суб'єктивних критеріїв і прийнятті нею відповідальності за власні дії [8]. Слід зауважити, що, за А. Мерсіяною, трансформація можливостей, актуалізація свободи і відповідальності, якісних змін є ознаками екзистенційного вибору [13, С.156]. Відтак вважаємо, що умовою вияву механізмів актуалізації є екзистенційний вибір.

На основі попередніх фактів логічно припустити, що психологічні новоутворення, які зумовлені механізмами актуалізації, повинні мати високий рівень недетермінованості соціальними ефектами та характеризувати здатність людини приймати самотні рішення в ситуації невизначеності. На наш погляд, вказане є показником життєстійкості, яка означає готовність людини прийняти відповідальність за зміст власного життя та перетворити складну життєву ситуацію у ситуацію нових можливостей [19]. Ми припустили, що актуалізувати психологічні ресурси можна шляхом впливу саме на особливості уміння оперувати ресурсами, оскільки дані наших попередніх досліджень щодо структури психологічної ресурсності продемонстрували, що рівень психологічної ресурсності особи зумовлений її умінням оперувати власними ресурсами, а саме рівнем знань власних ресурсів, умінням їх оновлювати та вмещувати [23]. Ресурс ми визначаємо як психологічний мотиваційно-духовний динамічний стан уможливлення сутності людини.

Психологічний механізм ми характеризуємо як фрагмент певного психологічного процесу, у якому хід зазнає змін. Мета-рівнем функціонування психологічних механізмів актуалізації ресурсів визначено самоздійснення особи. Відтак, процесами самоздійснення ми допустили персоналізацію та персоніфікацію, а їх емпіричними дескрипторами – базові антропологічні здатності за В. Франклом: самодистанціювання, самотрансценденція, свобода, відповідальність (за С. Кривцовою [7]). Отож, механізмами актуалізації ресурсів ми допустили певні фрагменти таких процесів самоздійснення, як самодистанціювання, самотрансценденція, свобода, відповідальність, у яких відбуваються зміни рівня вміння оперувати ресурсами.

Ми висунули такі емпіричні критерії інтерпретування певного показника як психологічного механізму актуалізації ресурсів: 1) наявність кореляційних зв'язків між показником та характеристиками вміння оперувати ресурсами – знанням ресурсів, умінням їх оновлювати і вмещувати ($p < 0,01$; $p < 0,001$); 2) наявність кореляційних зв'язків між показником та процесами самоздійснення ($p < 0,01$; $p < 0,001$); 3) наявність змін у рівні

характеристик уміння оперувати ресурсами при зміні рівня показника ($p < 0,05$; $p < 0,01$); 4) показник є компонентною процесів самоздійснення ($p < 0,05$). Методами математико-статистичного аналізу, за допомогою яких було здійснено перевірку припущення щодо психологічних механізмів актуалізації ресурсів, визначено кореляційний, порівняльний та регресійний аналіз.

У дослідженні взяли участь 384 особи віком 20-75 років (з них 233 жінки та 151 чоловік). Діагностичний інструментарій дослідження: методика визначення самоствалення С. Пантілеєва, методика визначення толерантності до невизначеності С. Баднера, тест життєстійкості (адаптація Д. Леонтьєва та Є. Рассказової опитувальника Hardiness Survey С. Мадді), шкала екзистенції А. Ленгле та К. Орглера (адаптація С. Кривцової), тест смисложиттєвих орієнтацій (адаптація Д. Леонтьєва тесту Purpose in Life Дж. Крамбо і Л. Махоліка), методика «Життєві смисли» В. Котлякова, тест «Життєві завдання особистості» (розробка колективу лабораторії соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології АПН України під керівництвом Т. М. Титаренко), шкала активності і оптимізму Н. Водоп'янової, шкала саморозкриття Д. Джонсона, методика «Велика п'ятірка особистісних якостей» (адаптація А. Грецова), опитувальник адаптивної поведінки (WOCQ) (адаптація С. Хаїрової), методика Ш. Шварца «Портрет цінностей» (PVQ) (адаптація І. Семків), шкала базових переконань Р. Янова-Бульмана (адаптація О. Кравцової), опитувальник мотиваційної структури особистості В. Гербачевського, опитувальник шкали психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація С. Карсканової), авторська шкала психологічної рефлексивності (2004), авторський опитувальник особистісної зрілості (2004), авторський опитувальник загальної компетентності (2011), авторський опитувальник психологічної ресурсності (2012).

За результатами емпіричного дослідження було встановлено, що не відповідають висунутим критеріям психологічного механізму актуалізації ресурсів такі показники: операційні характеристики життєвих завдань (гнучкість, цілісність життя, стійкість, стратегія), оптимізм, саморозкриття, компоненти життєстійкості, аспекти психологічного благополуччя, життєві смисли. У контексті нашого дослідження можна зробити висновок про те, що вказані показники не є механізмами актуалізації психологічних ресурсів.

Показники, що відповідали висунутим критеріям психологічного механізму актуалізації ресурсів, але виявлялися локаль-

но, тобто у певних процесах самоздійснення, ми схарактеризували як специфічні механізми актуалізації ресурсів.

Виокремлено такі показники, що відповідають висунутим критеріям психологічного механізму актуалізації ресурсів та виявлялися в усіх процесах самоздійснення: мотив оцінки власного потенціалу і мотив вольового зусилля як компоненти мотиваційної структури особистості, самоцінність як компонента загальної компетентності, лабільність і когнітивність як аспекти рефлексивності, толерантність до невирішуваності як компонента толерантності до невизначеності, відкритість досвіду як характеристика індивідуальних особливостей особистості. За допомогою методу головних компонент було уточнено, чи доцільно вважати виокремлені показники складниками психологічної ресурсності та екзистенційної здійсненності. За застосування методу головних компонент групуючим фактором було встановлено загальний рівень екзистенційної здійсненності, активним – загального рівня психологічної ресурсності, а факторами для аналізу – мотив оцінки власного потенціалу, мотив вольового зусилля, самоцінність, лабільність, когнітивність, толерантність до невирішуваності, відкритість досвіду. Додатковими факторами у першому випадку було визначено знання власних ресурсів, уміння оновлювати власні ресурси, уміння вміщувати власні ресурси (показники уміння оперувати ресурсами), самодистанціювання, самотрансценденція, свобода, відповідальність (показники процесів самоздійснення); у другому випадку – лише показники уміння оперувати ресурсами; у третьому випадку – лише показники процесів самоздійснення. Багатофакторний аналіз методом головних компонент показав, що в усіх трьох випадках усі сім виокремлених факторів для аналізу є головними компонентами додаткових факторів та пояснюють близько 88% дисперсії. Відтак можна стверджувати, що мотив оцінки власного потенціалу, мотив вольового зусилля, самоцінність, лабільність, когнітивність, толерантність до невирішуваності, відкритість досвіду є емпіричною основою механізмів актуалізації психологічних ресурсів у структурі самоздійснення.

За результатами багатофакторного аналізу (факторна вага $>0,7$) з'ясовано, що емпірична модель психологічних механізмів актуалізації ресурсів містить три фактори: фактор 1, що пояснює 22% дисперсії, містить показники когнітивності та відкритості досвіду; фактор 2 (20%) – мотив оцінки власного потенціалу, мотив вольового зусилля, толерантність до невирішуваності; фактор 3 (15%) – лабільність. Показник самоцінності має фак-

торну вагу 0,54 і математично входить до фактора 3. За допомогою багатофакторного ієрархічного аналізу було встановлено, що лабільність, когнітивність, толерантність до невирішуваності є чинниками загального рівня психологічної ресурсності. За результатами регресійного аналізу мотив оцінки власного потенціалу та відкритість досвіду визначено провідними складовими загального рівня психологічної ресурсності ($p < 0,01$). Методом порівняльного аналізу за t-критерієм Ст'юдента було визначено зміни рівня показників уміння оперувати ресурсами за зміни рівня показників психологічних механізмів актуалізації. Дані порівняльного аналізу показали, що доцільно брати до уваги як зміни рівня умінь оперувати ресурсами, так і зміни рівня головних компонентів психологічної ресурсності (рис. 1).

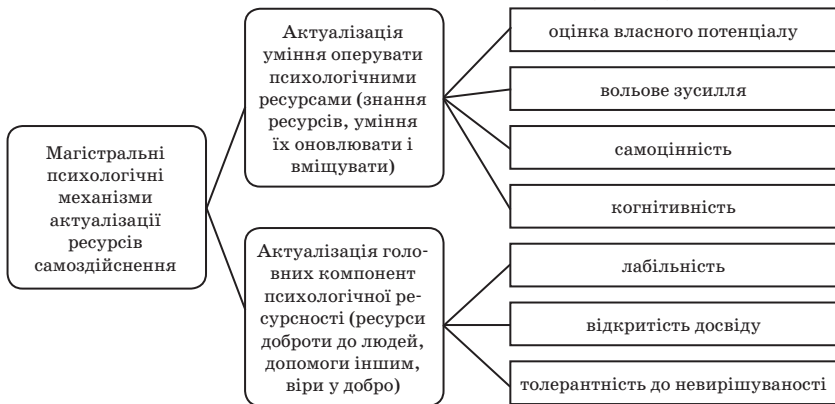


Рис. 1. Магістральні психологічні механізми актуалізації ресурсів самоздійснення

З'ясовано, що при зростанні рівня мотиву оцінки власного потенціалу підвищується рівень вмщення ресурсів, водночас при зростанні вольового зусилля рівень вмщення ресурсів знижується. Зростання рівня самоцінності зумовлює зростання рівня знання власних ресурсів, а також їх оновлення і вмщення. Зростання рівня когнітивності означає зростання рівня оновлення і вмщення ресурсів. Зростання рівня лабільності відображається одразу на підвищенні рівня доброти до інших і віри в добро, а також на підвищенні рівня знань власних ресурсів, умінні їх оновлювати і вмщувати. Зростання відкритості досвіду означає підвищення рівня доброти до інших. Підвищення рівня толерантності до невирішуваності зумовлює зріст рівня доброти до людей, допомоги іншим, віри у добро.

З метою систематизації магістральних механізмів актуалізації ресурсів ми здійснили їх теоретичний аналіз за локусом, змістом і функцією (табл.1).

Таблиця 1

Класифікація механізмів актуалізації психологічних ресурсів

Психологічні механізми актуалізації ресурсів	Види механізмів актуалізації ресурсів			
	за локусом	за змістом	за функцією	за функціонально-динамічним рівнем метапсихологічного аналізу
Мотив оцінки власного потенціалу	Мотиваційні механізми	Інтенційні механізми	Механізми зміни	Психологічні механізми трансформації
Мотив вольового зусилля				
Самоцінність				
Лабільність				
Когнітивність				
Толерантність до невирішуваності	Когнітивні механізми	Операціональні механізми	Компенсаційні механізми	
Відкритість досвіду	Механізми реверсії	Регуляційні механізми		

Емпірична основа механізмів актуалізації психологічних ресурсів дає змогу охарактеризувати їх як мотиваційно-рефлексивні механізми, що мають значну кількість ступенів вільності та локалізуються у процесах самоздійснення особи, зумовлюючи перетворення особистісних можливостей у дійсність, а саме: спрямовують дію психологічних ресурсів у траєкторіях саморозвитку особи.

На основі результатів математико-статистичного аналізу результатів дослідження та їх теоретичної систематизації нами схарактеризовано такі магістральні механізми актуалізації ресурсів самоздійснення особи:

- *актуалізаційний механізм переоцінки принципів*, що базується на когнітивності та відкритості досвіду. Цей механізм уможливорює конструктивну інтерпретацію досвіду особистості: дотримуючись значущих переконань, звільнятися від ілюзій;

- *актуалізаційний механізм прийняття рішення щодо співпричетності*, який включає мотиви оцінки власного потенціалу і вольового зусилля, а також толерантність до невирішуваності. Вказаний механізм забезпечує модуляцію між значущістю та затребуваністю людини;
- *актуалізаційний механізм додання дилеми*, що розкривається у лабільності, запобігає сприйманню неперевизначеності як амбівалентності;
- *актуалізаційний механізм уможливлення авторської позиції*, що зумовлює вияв самоцінності особистості, яка приймає себе та бере на себе відповідальність за власну відповідь на екзистенціальний виклик.

Відтак, актуалізація психологічних ресурсів розгортається за такого збалансування процесів персоніфікації і персоналізації, за якого самоздійснення як система, що здатна до самоорганізації, характеризуватиметься як продуктивна. Продуктивність розкриватиметься у тому, що особа більшою мірою стає собою.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Сформульовано проблему невизначеності психологічних механізмів актуалізації ресурсів. Теоретично магістрів актуалізації ресурсів визначено самоздійснення особи, умовою вияву механізмів актуалізації доведено екзистенційний вибір, а психологічним новоутворенням, що зумовлене механізмами актуалізації – життестійкість. За результатами емпіричного дослідження з'ясовано, що мотив оцінки власного потенціалу, мотив вольового зусилля, самоцінність, лабільність, когнітивність, толерантність до невирішуваності, відкритість досвіду є емпіричною основою механізмів актуалізації психологічних ресурсів. Здійснено класифікацію механізмів актуалізації психологічних ресурсів, за якою вказані механізми охарактеризовано як мотиваційно-рефлексивні механізми, що мають значну кількість ступенів вільності та локалізуються у процесах самоздійснення особи, зумовлюючи перетворення особистісних можливостей у дійсність. На основі результатів дослідження схарактеризовано такі магістральні механізми актуалізації ресурсів самоздійснення особи: механізм переоцінки принципів, механізм прийняття рішення щодо співпричетності, механізм додання дилеми, механізм уможливлення авторської позиції. Схарактеризовані механізми актуалізують ресурси у системі самоздійснення. Відтак зовнішній вплив на особу з метою ініціювання розкриття її психологічних ресурсів може бути моти-

вувального характеру. Мотивування особистості до розкриття ресурсів є напрямом подальших досліджень.

Список використаних джерел

1. Белоусова С. А. Психологические механизмы актуализации руководителем субъектного ресурса персонала : автореф. дис. на соиск. учёной степени доктора психол. наук : спец. 19.00.03 – Психология труда, инженерная психология, эргономика (психологические науки) / Светлана Анатольевна Белоусова; Московский государственный университет имени М. В. Ломоносова. – М., 2011. – 38 с.
2. Беркалиев Т.Н. Роль психологических механизмов изменений в кризисном консультировании / Тимур Ниязбекович Беркалиев // *Universum: Психология и образование : электрон. научн. журн.* – 2014. – № 1(2) : [Электронный ресурс]. – Режим доступа : < <http://7universum.com/ru/psy/archive/item/857>>.
3. Булах І. С. Психологія життєвих криз особистості. Курс лекцій : навч. посібн. / Ірина Сергіївна Булах : Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. – Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. – 110 с.
4. Когутяк Н. Аксиопсихологічні механізми становлення автентичності особистості в період життєвої кризи / Надія Когутяк // *Психологія особистості.* – 2012. – №1(3). – С.79–87.
5. Кокун О. М. Життєве та професійне самоздійснення як предмет дослідження сучасної психології / Олег Матвійович Кокун // *Практична психологія та соціальна робота.* – 2013. – №9. – С.1–5.
6. Кочкарева И. В. Рефлексивный механизм мобилизации ресурсов совладающего поведения / И. Кочкарева : [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <<http://www.dissercat.com/content/>>
7. Кривцова С. В. Шкала экзистенции (Existenzskala) А. Лэнгле и К. Орглер / С. Кривцова, А. Лэнгле, К. Орглер // *Экзистенциальный анализ.* – №1. Бюллетень, 2009 Москва, 141–170 : [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <<http://www.laengle.info/downloads/ESK%20Krivtsova-%20L%20E4ngle%20Bull%202009.pdf>>. – Мова рос.
8. Леонтьев Д. А. Вызов неопределённости как центральная проблема психологии личности / Дмитрий Алексеевич Леонтьев // *Психологические исследования.* – 2015. – Т. 8. – № 40 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <<http://psystudy>>.

- ru/index.php/num/2015v8n40/leontiev40.html>. – Мова рос.
9. Леонтьев Д. А. Развитие личности в норме и в затрудненных условиях / Дмитрий Алексеевич Леонтьев // Культурно-историческая психология. – 2014. – Т. 10. – № 3. – С. 97–106 : [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <psyjournals.ru/files/71895/kip_3_leontev.pdf>. – Мова рос.
 10. Логинова И. О. Жизненное самоосуществление человека как проявление самоорганизации психологической системы / Ирина Олеговна Логинова. – 2010. – №336. – С.169–173 : [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://cyberleninka.ru/article/n/y>
 11. Лэнглэ А. Что движет человеком? Экзистенциально-аналитическая теория эмоций / Альфريد Лэнглэ; [пер. с нем.]. – М. : Генезис, 2009. – 235 с.
 12. Майленова Ф. Выбор и ответственность в психологическом консультировании / Фарида Габделхаковна Майленова. – М. : «КСП+», 2002. – 416 с.
 13. Мерсиянова А. П. Основные признаки экзистенциального выбора / А. П. Мерсиянова // Психология и педагогика. – 2009 : [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://cyberleninka.ru>
 14. Орлов А. Б. Психология личности и сущности человека : Парадигмы, проекции, практики / Александр Борисович Орлов. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 272с.
 15. Психологічні практики конструювання життя в умовах постмодерної соціальності : монографія / Т. М. Титаренко, О. М. Кочубейник, К. О. Черемних ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – К. : Міленіум, 2014. – 206 с.
 16. Самылова О. А. Психологические механизмы духовно-нравственного развития в юношеском периоде / Ольга Анатольевна Самылова // Теория и практика общественного развития. – 2013. – №2. – С.66–69.
 17. Суркова Е. Г. Творческая парадигма процесса совладания с трудными жизненными ситуациями / Елена Германовна Суркова // Знание. Понимание. Умение. – 2011. – №2. – С.222–228.
 18. Турецька Х. І. Психотерапія ПТСР в учасників бойових дій із застосуванням імагінативних технік / Христина Іванівна Турецька // Психологія і особистість. – 2016. – № 1 (9). – С.226–233.

19. Фоминова А. Н. Проблема активизации ресурсов личности человека в трудных возрастно-психологических жизненных ситуациях / А. Фоминова : [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <www.unn.ru/fsn/k6/vestnik/rab_fominova/activ_resurz.doc>
20. Фоминова А. Н. Проблема изучения жизнестойкости личности / А. Фоминова : [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <www.fpp-mpsu.ru/uploads>
21. Хайкин В. Л. Активность (характеристики и развитие) / Валерий Леонидович Хайкин. – М. : Московский психолого-социальный институт ; Воронеж : Изд-во НПО «МОДЭК», 2000. – 448с.
22. Четошников Е. В. Рефлексивная детерминация процессов жизненного самоосуществления / Е. В. Четошников // Мир науки, культуры, образования. – 2008. – №5(12). – С.238–241.
23. Штепа О. С. Аналіз та інтерпретація емпіричної багатфакторної моделі психологічної ресурсності особистості / Олена Станіславівна 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 ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. – Вип. 28. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2015. – С.670–682.

Spysok vykorystanyh dzherel

1. Belousova S. A. Psihologicheskie mekhanizmy aktualizacii rukovoditelem sub»ektnogo resursa personala : avtoref. dis. na soisk. uchen. stepeni d-ra psihol. nauk : spec. 19.00.03 – Psihologiya truda, inzhenernaya psihologiya, ehrgonomika (psihologicheskie nauki) / Svetlana Anatol'evna Belousova. – Moskovskij gosudarstvennyj universitet imeni M. V. Lomonosova. – M., 2011. – 38 s.
2. Berkaliyev T.N. Rol' psihologicheskikh mekhanizmov izmenenij v krizisnom konsul'tirovanii / Timur Niyazbekovich Berkaliyev // Universum: Psihologiya i obrazovanie : ehlektron. nauchn. zhurn. – 2014. – № 1(2)[Elekronnyy resurs]. – Rezhym dostupu: <<http://7universum.com/ru/psy/archive/item/857>>.
3. Bulakh I. S. Psykholohiya zhyttyevykh kryz osobystosti. Kurs lektsiy : navch. posibn. / Iryna Serhiyivna Bulakh : Natsional'nyy pedahohichnyy universytet imeni M. P. Drahomanova. – Vinnytsya, TOV «Nilan-LTD», 2015. – 110 s.

4. Kohutyak N. Aksiopsykholohichni mekhanizmy stanovlennya avtentychnosti osobystosti v period zhyttyevoyi kryzy / Nadiya Kohutyak // Psykholohiya osobystosti. – 2012. – #1(3). – S.79–87.
5. Kokun O. M. Zhyttyeve ta profesiyne samozdiysnennya yak predmet doslidzhennya suchasnoyi psykholohiyi / Oleh Matviyovych Kokun // Praktychna psykholohiya ta sotsial'na robota. – 2013. – #9. – S.1–5.
6. Kochkareva I. V. Refleksivnyj mekhanizm mobilizacii resursov sovladayushchego povedeniya / I. Kochkareva [Elektronnyy resurs]. – Rezhym dostupu : <<http://www.dissercat.com/content/>>.
7. Krivcova S. V. SHkala ehkzistencii (Existenzskala) A. Lehngle i K. Orgler / S. Krivcova, A. Lehngle, K. Orgler // EHKZISTENCIAL'nyj ANALIZ. №1. Byulleten', 2009 Moskva, 141–170 [Elektronnyy resurs]. – Rezhym dostupu : <<http://www.langle.info/downloads/ESK%20Krivtsova009.pdf>>.
8. Leont'ev D. A. Vyzov neopredelennosti kak central'naya problema psihologii lichnosti / Dmitrij Alekseevich Leont'ev // Psihologicheskie issledovaniya. – 2015. – T. 8. – № 40 [Elektronnyy resurs]. – Rezhym dostupu: <<http://psystudy.ru/index.php/num/2015-leontiev40.html>>.
9. Leont'ev D. A. Razvitie lichnosti v norme i v zatrudnennyh usloviyah / Dmitrij Alekseevich Leont'ev // Kul'turno-istoricheskaya psihologiya. – 2014. – T. 10. – № 3. – S. 97–106 [Elektronnyy resurs]. – Rezhym dostupu: <http://psyjournals.ru/files/71895/kip_3_leontev.pdf>.
10. Loginova I. O. ZHiznennoe samoosushchestvlenie cheloveka kak proyavlenie samoorganizacii psihologicheskoy sistemy / Irina Olegovna Loginova. –2010. – №336. – S.169–173 [Elektronnyy resurs]. – Rezhym dostupu: <<http://cyberleninka.ru/article/n/>>.
11. Lehngleh A. CHto dvizhet chelovekom? EHkzistencial'no-analiticheskaya teoriya ehmocij / Al'frid Lehngleh; [per. s nem.]. – M.: Genezis, 2009. – 235s.
12. Majlenova F. Vybor i otvetstvennost' v psihologicheskom konsul'tirovanii / Farida Gabelhakovna Majlenova. – M. : «KSP+», 2002. – 416 s.
13. Mersiyanova A. P. Osnovnye priznaki ehkzistencial'nogo vybora / A. P. Mersiyanova // Psihologiya i pedagogika. – 2009 [Elektronnyy resurs]. – Rezhym dostupu: <<http://cyberleninka.ru/>>.

14. Orlov A. B. Psihologiya lichnosti i sushchnosti cheloveka : Paradigmy, proekcii, praktiki / Aleksandr Borisovich Orlov. – M. : Izdatel'skij centr «Akademiya», 2002. – 272s.
15. Psykholohichni praktyky konstruyuvannya zhyttya v umovakh postmodernoyi sotsial'nosti : monohrafiya / T. M. Tytarenko, O. M. Kochubeynyk, K. O. Cheremnykh ; Natsional'na akademiya pedahohichnykh nauk Ukrayiny, Instytut sotsial'noyi ta politychnoyi psykholohiyi. – K. : Milenium, 2014. – 206s.
16. Samylova O. A. Psihologicheskie mekhanizmy duhovno-nravstvennogo razyitiya v yunosheskom periode / Ol'ga Anatol'evna Samylova // Teoriya i praktika obshchestvennogo razvitiya. – 2013. – №2. – S.66–69.
17. Surkova E. G. Tvorcheskaya paradigma processa sovladaniya s trudnymi zhiznennymi situatsiyami / Elena Germanovna Surkova // Znanie. Ponimanie. Umenie. – 2011. – №2. – S.222–228.
18. Turets'ka Kh. I. Psykhoterapiya PT-SR v uchasnykh boyovykh diy iz zastosovannam imahinatyvnykh tekhnik / Khrystyna Ivanivna Turets'ka // Psykholohiya i osobystist'. – 2016. – # 1 (9). – S.226–233.
19. Fominova A. N. Problema aktivizatsii resursov lichnosti cheloveka v trudnykh vozrastno-psihologicheskikh zhiznennykh situatsiyah / A. Fominova [Elektronnyy resurs]. – Rezhym dostupu : <www.unn.ru/fsn/k6/vestnik/rab_fominova/activ_resurz.doc>.
20. Fominova A. N. Problema izucheniya zhiznestojkosti lichnosti / A. Fominova [Elektronnyy resurs]. – Rezhym dostupu : <www.fpp-mpsu.ru/uploads/>.
21. Hajkin V. L. Aktivnost' (harakteristiki i razvitie) / Valerij Leonidovich Hajkin. – M. : Moskovskij psihologo-social'nyj institut ; Voronezh : Izd-vo NPO «MODEHK», 2000. – 448s.
22. Chetoshnikova E. V. Refleksivnaya determinatsiya processov zhiznennogo samoosushchestvleniya / E. V. CHetoshnikova // Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya. – 2008. – №5(12). – S.238–241.
23. Shtepa O. S. Analiz ta interpretatsiya empirychnoyi bahatofaktornoyi modeli psykholohichnoyi resursnosti osobystosti / Olena Stanislavivna 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 Ukrayiny / Za red. S. D. Maksymenka, L. A. Onufriyevoyi. – Vyp. 28. – Kam'yanets'-Podil's'kyy : Aksioma, 2015. – S.670–682.

O.S. Shtepa. The main actualization mechanisms of psychological resources. The problem of uncertainty of psychological mechanisms of actualization of resources was formulated; we also determined what can cause false conclusions about the determinants of resources and hinder their phenomenological consideration. Theoretically, we determined the meta-level of actualization of resources to be the self-realization of an individual; the condition for disclosure of actualization mechanisms proved to be an existential choice, and psychological formation that was caused by the updating mechanisms – resilience. The results of the empirical research showed that the motive of assessment of one's own potential, the motive of volitional efforts, the intrinsic value, lability, cognition, tolerance to insolvability, openness to experience are the empirical basics of updating the mechanisms of psychological resources. We conducted the classification of updating mechanisms of psychological resources; according to which the mechanisms we mentioned above were described as motivational and reflexive mechanisms, which have a significant number of degrees of freedom and are localized in the self-realization processes, causing a transformation of personal possibilities into the reality. It was determined that the mechanisms of actualization of psychological resources cause both the changes in the levels of ability to operate the resources, and the changes in the level of the main components of psychological resourcefulness. Based on the survey results the author determined the following main mechanisms of actualization of self-realization resource of a person: the mechanism of reevaluation of the principles, the mechanism of overcoming the dilemma, the mechanism of enabling a personal viewpoint. The actualization of psychological resources characterizes such a balance between the processes of personification and personalization in which the self-realization as a system that is capable to self-organization can be characterized as being productive.

Key words: psychological resources, psychological mechanisms, actualization of resources, self-fulfillment, lability, motive assess of its own potential, openness to experience, tolerance of undecidability, self-worth.

Received February 03, 2016

Revised March 21, 2016

Accepted April 25, 2016