

<https://doi.org/10.34142/23129387.2020.62.12>

УДК 159.923

ORCID 0000-0002-1699-7859

ORCID 0000-0003-0011-9290

ORCID 0000-0002-4042-6458

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТІСНОГО САМОРОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

*Олексій І. Кузнецов^{1ACD}, Оксана В. Платковська^{2BE},
Ілля Г. Савченко^{3BE}*

*¹кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної
психології,*

Харківський національний педагогічний університет імені

Г.С. Сковороди,

E-mail: o.kuznetsov@seznam.cz

²кандидат психологічних наук,

доцент кафедри педагогіки та психології,

Харківський національний університет внутрішніх справ

E-mail: oksana1004@ukr.net

*³кандидат наук з державного управління, доцент, доцент
кафедри маркетингу, менеджменту та торговельного
підприємства, Харківський торговельно-економічний інститут
Київського національного торговельно-економічного
університету*

E-mail: sailgr@ukr.net

Authors' Contribution:

A – Study design; B – Data collection; C – Statistical analysis;
D – Manuscript Preparation; E – Funds Collection.

*Актуальність дослідження обумовлена нагальною потребою у
вивчення ролі психологічних ресурсів у саморозвитку особистості.*

*Мета дослідження – виявити зв'язок між психологічними
ресурсами та саморозвитком особистості.*

Вибірка і методи дослідження. Вибірку досліджуваних склали 366 осіб. У дослідженні було застосовано 1) опитувальник психологічної ресурсності особистості О.С. Штепи; 2) опитувальник «Екзистенційні ресурси особистості» (І. В. Бринза, О. Ю. Рязанцева); 3) методика дослідження саморозвитку особистості С.Б. Кузікової та Б.О. Кузікова.

Результати. У результаті факторного аналізу було визначено шість компонентів психологічних ресурсів: ресурси самовдосконалення у діяльності, екзистенційні ресурси, морально-етичні ресурси, альтруїстичні ресурси, ресурси асертивності та креативності. Виявлено низку кореляцій між психологічними ресурсами та особливостями саморозвитку особистості.

Висновки. Саморозвиток є прагненням та здатністю особистості до самовдосконалення та самореалізації, спрямованість на Я-ідеальне, що забезпечується процесами самопізнання та самоствердження у соціумі. Отримана у дослідженні факторна структура психологічної ресурсності представлена шістьма компонентами: ресурси самовдосконалення у діяльності як вміння самореалізуватись та досягати успіху у професії, екзистенційні ресурси як здатність набувати людиною сенсу життя, ресурси асертивності як впевнена та відповідальна поведінка, морально-етичні та альтруїстичні ресурси як добropорядна поведінка та доброзичливе ставлення до інших, ресурси креативності як схильність до творчості та прагнення до мудрості у житті.

Визначено статистично значущі зв'язки між ресурсами прагнення до самовдосконалення у діяльності та потребою у саморозвитку, умовами саморозвитку та механізмами саморозвитку. Визначено, що ресурси асертивності та ресурси креативності позитивно пов'язані з потребою у саморозвитку. Ресурси прагнення до самовдосконалення у діяльності та альтруїстичні ресурси передбачають високу міру розвитку суб'єктивної оцінки умов саморозвитку. Існують кореляції між ресурсами прагнення до самовдосконалення у діяльності, екзистенційними ресурсами, ресурсами асертивності та морально-етичними ресурсами з механізмами саморозвитку як функціональними засобами саморозвитку. Низка отриманих зв'язків доводить позитивну взаємоумовленість між психологічними ресурсами самовдосконалення, екзистенційної осмисленості життя, альтруїзму, морально-етичної поведінки та креативності та потребою у

саморозвитку, високою оцінкою власних умов саморозвитку як сприятливих та оволодінням механізмами саморозвитку.

Ключові слова: саморозвиток, психологічні ресурси, екзистенційність, самовдосконалення.

Psychological resources of personal self-development of personality

***Oleksiy I. Kuznetsov, Oksana V. Platkovska,
Illya I. Savchenko,***

*Associate Professor of Practical Psychology Department,
H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University,
Kharkiv, Ukraine*

The Relevance of the study is due to the urgent need to study the role of psychological resources in personal self-development.

The Aim of the study is to identify the relationship between psychological resources and self-development of the individual.

Research sample and Methodology. The sample consisted of 366 people. The study used 1) a questionnaire of psychological resourcefulness of personality OS Stitches; 2) questionnaire "Existential resources of personality" (I.V. Brynza, O. Yu. Ryazantseva); 3) methods of research of self-development of the personality S.B. Kuzikova and B.O. Kuzikova.

Results. As a result of factor analysis, six components of psychological resources were identified: resources of self-improvement in activities, existential resources, moral and ethical resources, altruistic resources, resources of assertiveness and creativity. A number of correlations between psychological resources and features of personal self-development are revealed.

Conclusions. Self-development is the desire and ability of the individual to self-improvement and self-realization, focus on the self-ideal, which is provided by the processes of self-knowledge and self-affirmation in society. The factor structure of psychological resourcefulness obtained in the study is represented by six components: resources of self-improvement in activity as the ability to self-realize and succeed in the profession, existential resources as the ability to acquire meaning in life, assertiveness resources as confident and responsible behavior, moral and ethical and altruistic resources. and a friendly attitude towards others, resources of creativity as a tendency to creativity and a desire for wisdom in life.

Statistically significant relationships have been identified between the resources of the desire for self-improvement in activities and the need for self-development, the conditions of self-development and the mechanisms of self-development. It has been determined that the resources of assertiveness and the resources of creativity are positively related to the need for self-development. Resources for self-improvement and altruistic resources provide a high degree of development of subjective assessment of the conditions of self-development. There are correlations between the resources of the desire for self-improvement in activities, existential resources, resources of assertiveness and moral and ethical resources with the mechanisms of self-development as functional means of self-development. A number of connections prove the positive interdependence between psychological resources of self-improvement, existential meaningfulness of life, altruism, moral and ethical behavior and creativity and the need for self-development, appreciation of their own conditions of self-development as favorable and mastery of self-development mechanisms.

Keywords: self-development, psychological resources, existentialism, self-improvement.

Вступ. Потреба у саморозвитку – визначальна складова зрілої особистості, а ідея саморозвитку є основною або, принаймні, надзвичайно значущою для багатьох сучасних концепцій про людину (К. Абульханова-Славська, А. Брушлінський, А. Деркач, В. Зінченко, С. Кузікова, А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Фромм тощо). Виявлення психологічних особливостей та ресурсів особистості, які сприяють процесу саморозвитку є нагальною проблемою сучасної психологічної науки.

У сучасних концепціях саморозвитку особистості чинником самозміни є внутрішні фактори, а не зовнішні, що привело нас до припущення про зв'язок здатності до саморозвитку із внутрішніми психологічними ресурсами особистості. Саморозвиток ототожнюється з прагненням до самовдосконалення та (А. Адлер, З. Фрейд, К. Юнг), саморозумінням, самоактуалізацією та самореалізацією (А. Маслоу, Е. Еріксон, К. Роджерс), як прагнення до смислу свого існування (В. Франкл), зі зміною соціальних установок та побудовою власного життя (Е. Берн, М. Рокіч). У вітчизняній

психології характеристика саморозвитку як цілісного явища розглядалась С. Рубінштейном як базова здатність людини проектувати себе (Рубінштейн, 1973), як здатність визначати власне ставлення до світу (Рубінштейн, 1957), Г. Ковальовим як здатність людини конструювати власну життєдіяльність (Ковалёв, 1991). Твердження про визначальну здатність особистості до саморуку є одним із принципів сучасної інтегративної психології, яка стверджує, що за умови долання кризових життєвих ситуацій, з метою збереження власної цілісності, особистість здатна актуалізувати психологічні ресурси, що надає підстав вважати фактором саморозвитку особливості психологічних та особистісних ресурсів особистості (Селевко, 2005).

Ресурси інтерпретують як ініціативність, відповідальність, прагнення до сенсу, тобто внутрішні сили, які необхідні для конструктивного долання кризи життя (Майленова, 2002). С. Хобфол називає ресурсами те, що є цінним для людини та допомагає їй адаптуватися до стресових ситуацій (цит. за Водопьяновою, 2009). Ф. Майленова визначає ресурс людини як стан, у якому в неї найбільше свободи та максимальна кількість виборів. Це можуть бути як внутрішні стани (радість, впевненість, цінності), так і умови довкілля (книги, спілкування з близькими, мандрівки). На думку науковців, ресурсом є усе, що може надавати людині відчуття щастя, сили, впевненості, необхідних для розв'язання проблем, а також ресурс – це стратегії досвіду, за допомогою яких можна перейти від актуального стану до бажаного результату (Майленова, 2002, 16., 246). На погляд Н. Рубштейн, ресурсом є те, завдяки чому людина черпає енергію, а також, те, за допомогою чого вона досягає мети, і те, що завжди у нагоді, коли людина починає нову справу, і тому стає впевненою. Авторкою охарактеризовано такі види ресурсів особистості – 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 оглядатися назад (Рубштейн, 2009, 198–205).

Можна стверджувати, що конструктивний особистісний саморозвиток студентів пов'язаний як із умінням адекватно сприймати причини власних неуспіхів та корегувати власну поведінку, здатністю довіряти собі в ситуаціях вибору, так і з їхньою здатністю до саморозкриття у взаєминах та відсутністю заздрощів, умінням прогнозувати наслідки власних дій та чинити згідно з власними переконаннями, наявністю суб'єктивного чуття вдалої самореалізації (Селевко, 2005).

На думку С.Б. Кузікової (2011), основними детермінантами саморозвитку як суб'єктної діяльності визначаємо зміну змістової структури самосвідомості та трансформацію смислових утворень. Юнацький вік є сенситивним для становлення особистості як суб'єкта саморозвитку.

Зовнішніми інтегративними критеріями саморозвитку С.Б. Кузікова (2015) вважає: 1) сформованість ставлення до саморозвитку як цінності – ціннісна орієнтація на саморозвиток, яка ззовні виявляється в пізнавальній і творчій активності (пошукова активність), експансії, розширенні меж можливого, самопоглибленні, самозбагаченні, автентичності; 2) сформованість рефлексивної саморегуляції, яка ззовні виявляється в життєздатності особистості, її психологічному здоров'ї, осмисленості життя, задоволеності самореалізацією, в зарадних стратегіях поведінки, інтернальності, толерантності до новизни, гнучкості в організації життєдіяльності.

Саморозвиток – це самостійний поетапний процес побудови людиною власної особистості, набуття, утвердження та актуалізація якостей та характеристик, яких раніше не було (Поліщук, 2016).

А. Деркач зазначає, що саморозвиток особистості – це «свідомий процес самовдосконалення з метою ефективної самореалізації на основі внутрішніх значущих прагнень і зовнішніх впливів» (Деркач, 2006, 31). Самовдосконалення розглядається як можливість особистісного росту людини та її самостійне прагнення наблизитися до певного ідеалу з метою набуття рис і якостей особистості, оволодіння тими видами діяльності, якими вона поки що не володіє. Тому

самовдосконалення має особливу роль у становленні особистості, оскільки впливає на здатність пізнання власного «Я», а відповідно до рефлексії над собою. Усвідомлюючи свої досягнення і недоліки, особистість виявляє прагнення до самовдосконалення, до самоосвіти і самовиховання. Створюючи нові цінності, вона сама особистісно зростає, стає суб'єктом власного розвитку (Уйсімбаєва, 2014).

Саморозвиток розглядається як самозміна суб'єкта у напрямі свого Я-ідеального, яке виникає під впливом зовнішніх і внутрішніх причин. Саморозвиток переважно є індивідуальним процесом, що розгортається у внутрішньому плані особистості. Водночас він є процесом об'єктивним, що здійснюється під впливом значущих інших (Рубштейн, 2009).

Г. Селевко тлумачить саморозвиток як внутрішній, так і зовнішній організований процес. Спрямованість та інтенсивність саморозвитку і самовдосконалення значною мірою визначаються соціальним середовищем та використаними педагогічними засобами. Саморозвиток є вищою духовною потребою, яка включає потреби пізнання, самоствердження, самовираження, безпеки, самовизначення, самоактуалізації, є прагненням людини до розвитку та самовдосконалення (Селевко, 2005).

Саморозвиток – це усвідомлений і керований особистістю процес, в результаті якого відбувається удосконалення фізичних, розумових і моральних потенцій людини, розгортання її індивідуальності. Найважливішим чинником саморозвитку особистості можна вважати самопізнання, на основі якого людина має можливість самовизначатися у своїй діяльності, займатися власним самовдосконаленням та реалізувати на практиці свої особистісні можливості (Уйсімбаєва, 2014, 224).

У більш узагальненому розумінні саморозвиток можна трактувати як прагнення та здатність особистості до самовдосконалення та самореалізації, спрямованість на Я-ідеальне, що забезпечується процесами самопізнання та самоствердження у соціумі.

Сучасна психологія припускає, що психологічні ресурси є однією з важливих характеристик особистості, які позитивно

позначаються на її саморозвитку. Водночас, як зазначає І. Галян (2015), у психологічній практиці та теорії спостерігається нечіткість визначення поняття ресурсів у працях Д.О. Леонтьєва, О.С. Штепи, С. Хобфолла, що зумовлено як складністю емпіричного вивчення феномену ресурсу, так і термінологічною неузгодженістю. Психологічний ресурс варто розглядати як досвід усвідомлення особистістю власних можливостей, який стає потенціалом для надання підтримки іншим, саморозкриття та творчого саморозвитку у професії. На думку Ф. Майленової (2002), ресурс – це стратегії досвіду, за допомогою яких можна перейти з актуального стану до бажаного результату.

Отже, **метою** дослідження є визначення зв'язку між психологічними ресурсами та особливостями саморозвитку особистості.

Вибірка і методики дослідження. Вибірку досліджуваних склали 366 осіб, віком від 15 до 65 років у рівному співвідношенні чоловіків (184, 50,2%) та жінок (182, 49,8%). У дослідженні було застосовано такі методики для вивчення психологічних ресурсів особистості: опитувальник психологічної ресурсності особистості О.С. Штепи (2018), спрямований на виявлення міри розвитку психологічних ресурсів особистості, зокрема впевненості у собі, доброти, успіху, любові, творчості, віри у добро, прагнення до мудрості, роботи над собою, самореалізації у професії, відповідальності; опитувальник «Екзистенційні ресурси особистості» (І.В. Бринза, О.Ю. Рязанцева) (Рязанцева, 2012), спрямований на виявлення міри розвитку екзистенційних ресурсів особистості, до яких автор відносить ресурси свободи, смислу, милосердя, прийняття і віри. З метою виявлення особливостей саморозвитку досліджуваних використано методику дослідження саморозвитку особистості С.Б. Кузікової та Б.О. Кузікова (2010).

Результати дослідження. З метою узагальнення низки психологічних ресурсів нами було проведено факторизацію даних, отриманих за методиками дослідження психологічних та

екзистенційних ресурсів особистості. Виявлено шість факторів, які пояснюють 61% дисперсії (таблиця 1).

Таблиця 1

**Факторна структура психологічних ресурсів
особистості**

Показники ресурсів	Ресурси прагнення до самовдосконалення у діяльності	Екзистенційні ресурси	Ресурси асертивності	Морально-етичні ресурси	Альтруїстичні ресурси	Ресурси креативності
Ресурс свободи		0,805				
Ресурс смислу		0,709				
Ресурс милосердя		0,854				
Ресурс прийняття					0,597	
Ресурс віри				0,464		
Ресурс впевненості у собі			0,834			
Ресурс доброти				0,625		
Ресурс допомоги					0,606	
Ресурс успіху	0,729					
Ресурс любові					0,430	
Ресурс творчості						0,474
Ресурс віри у добро				0,712		
Ресурс прагнення до мудрості						0,811
Ресурс роботи над собою	0,899					
Ресурс самореалізації у професії	0,832					
Ресурс відповідальності			0,870			
Факторна вага	2,301	2,058	1,645	1,384	1,287	1,131
% дисперсії	0,143	0,128	0,102	0,086	0,080	0,071

Перший фактор (14,3% дисперсії, факторна вага становить 2,30) утворений показниками ресурсу роботи над собою (0,899), ресурсу самореалізації у професії (0,832), ресурсу успіху (0,729). Фактор був названий «Ресурси прагнення до самовдосконалення у діяльності», оскільки він пояснює зв'язок між прагненням та здатністю до самовдосконалення з бажанням реалізуватись у професії, досягти успіху у житті.

Другий фактор (12,8% дисперсії, факторна вага становить 2,05) утворений показниками ресурсу милосердя (0,854), ресурсу свободи (0,805) та ресурсу смислу (0,709) і отримав назву «Екзистенційні ресурси», оскільки його зміст представлений виключено показниками екзистенційних ресурсів.

Третій фактор (10,2% дисперсії, факторна вага становить 1,28) утворений показниками ресурсу відповідальності (0,870) та ресурсу впевненості у собі (0,834) і отримав назву «Ресурси асертивності», оскільки його зміст представлений здатностями бути впевненим у собі, вчиняти відповідально, що характеризує асертивних особистостей.

Четвертий фактор (8,6% дисперсії, факторна вага становить 1,38) утворений показниками ресурсу віри у добро (0,712), ресурсу доброти (0,625) та ресурсу віри (0,464) і отримав назву «Морально-етичні ресурси», оскільки його зміст представлений виключено показниками ресурсів моральної спрямованості.

П'ятий фактор (8% дисперсії, факторна вага становить 1,29) утворений показниками ресурсу допомоги (0,606), ресурсу прийняття (0,597) та ресурсу любові (0,470) і отримав назву «Альтруїстичні ресурси», оскільки його зміст представлений показниками ресурсів гуманістичної спрямованості, які дозволяють вчиняти благородно, високо морально, допомагати іншим, приймати інших, любити.

Шостий фактор (7,1% дисперсії, факторна вага становить 1,13) утворений показниками ресурсу прагнення до мудрості (0,811), ресурсу творчості (0,474) і отримав назву «Ресурси креативності», оскільки його зміст представлений показниками ресурсів творчої спрямованості. У С. Peterson & М.

Seligman (2004) креативність входить до чеснот мудрості. Проведена нами факторизація ресурсів підтверджує наявність зв'язку між слабо операціоналізованим поняттям мудрості та креативністю.

Отже, факторна структура психологічної ресурсності представлена шістьома компонентами: ресурсами самовдосконалення у діяльності, які забезпечують вміння самореалізуватись та досягати успіху у професії, екзистенційними ресурсами, які забезпечують набуття людиною сенсу життя, ресурсами асертивності, які забезпечують впевнену та відповідальну поведінку, морально-етичними та альтруїстичні ресурси, які забезпечують добropорядну поведінку та доброзичливе ставлення до інших, ресурсами креативності, які характеризують схильність до творчості та прагнення до мудрості у житті.

Наступним завданням дослідження було виявлення особливостей зв'язку між психологічними ресурсами та особливостями саморозвитку.

Таблиця 2

**Кореляції факторних навантажень психологічних
ресурсів та показників саморозвитку**

Фактори психологічних ресурсів	Показники саморозвитку		
	Потреба у саморозвитку	Умови саморозвитку	Механізми саморозвитку
Ресурси прагнення до самовдосконалення у діяльності	0,20	0,15	0,14
Екзистенційні ресурси	-	-	0,16
Альтруїстичні ресурси	-	0,19	-
Ресурси асертивності	0,21	-	0,14
Морально-етичні ресурси	-	-	0,15
Ресурси креативності	0,20	-	-

Визначено статистично значущі зв'язки між ресурсами прагнення до самовдосконалення у діяльності та потребою у саморозвитку, умовами саморозвитку та механізмами саморозвитку. Визначено, що ресурси асертивності та ресурси креативності позитивно пов'язані з потребою у саморозвитку. Отже, потреба в особистісному зростанні, усвідомленому самотворенні, відкритість, інтерес до навколишнього, внутрішнього світу свого та інших людей, повнота і насиченість життя, а також потреба в експансії – розширенні світу, оволодінні ним передбачають здатності до самовдосконалення у професійній діяльності, впевненість у собі, відповідальність, схильність до творчості та прагнення до мудрості.

Ресурси прагнення до самовдосконалення у діяльності та альтруїстичні ресурси передбачають високу міру розвитку суб'єктивної оцінки умов саморозвитку. Автономність, позитивне самосприйняття, сила, зрілість Я, визначеність у цілях, активні життєві стратегії (пошукова активність, самовдосконалення), сприйнятливість (толерантність) до нового властиві особам, які прагнуть вдосконалюватись у професійній діяльності та схильні допомагати та підтримувати інших.

Визначено статистично значущі зв'язки між ресурсами прагнення до самовдосконалення у діяльності, екзистенційними ресурсами, ресурсами асертивності та морально-етичними ресурсами з механізмами саморозвитку як функціональними засобами саморозвитку. Отже, прагнення до самопізнання, до автентичності, самоаналіз, рефлексивність, усвідомлення розбіжності між реальним і бажаним Я, чутливість до зворотного зв'язку, здатність до саморегуляції і самотворення передбачають здатності до професійного самовдосконалення, здатність знаходити смисл життя, почуття свободи, впевненості та осмисленості, відповідальність, доброту.

Висновки. За результатами теоретичного узагальнення проблеми визначено, що саморозвиток є прагненням та здатністю особистості до самовдосконалення та самореалізації, спрямованість на Я-ідеальне, що забезпечується процесами самопізнання та самоствердження у соціумі. Отримана у дослідженні факторна структура психологічної ресурсності

представлена шістьома компонентами: ресурси самовдосконалення у діяльності як вміння самореалізуватись та досягати успіху у професії, екзистенційні ресурси як здатність набувати людиною сенсу життя, ресурси асертивності як впевнена та відповідальна поведінка, морально-етичні та альтруїстичні ресурси як добропорядна поведінка та доброзичливе ставлення до інших, ресурси креативності як схильність до творчості та прагнення до мудрості у житті.

Визначено статистично значущі зв'язки між ресурсами прагнення до самовдосконалення у діяльності та потребою у саморозвитку, умовами саморозвитку та механізмами саморозвитку. Визначено, що ресурси асертивності та ресурси креативності позитивно пов'язані з потребою у саморозвитку. Ресурси прагнення до самовдосконалення у діяльності та альтруїстичні ресурси передбачають високу міру розвитку суб'єктивної оцінки умов саморозвитку. Існують кореляції між ресурсами прагнення до самовдосконалення у діяльності, екзистенційними ресурсами, ресурсами асертивності та морально-етичними ресурсами з механізмами саморозвитку як функціональними засобами саморозвитку. Низка отриманих зв'язків доводить позитивну взаємообумовленість між психологічними ресурсами самовдосконалення, екзистенційної осмисленості життя, альтруїзму, морально-етичної поведінки та креативності та потребою у саморозвитку, високою оцінкою власних умов саморозвитку як сприятливих та оволодінням механізмами саморозвитку.

Література

- Водопьянова Н. (2009). Психодиагностика стресса. СПб.: Питер.
- Галян І.А. (2015). Особистісні ресурси як чинник подолання напружених ситуацій у медичних працівників. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, III(35), Issue: 71. С. 78-81.
- Деркач А. А. (2006). Акмеологическая культура личности [Текст]: содержание, закономерности, механизмы развития / А. А. Деркач, Е. В. Селезнева. – М.: изд-во Моск. психол.-соц. ин-та ; Воронеж : МОДЭК.
- Ковалев, Г.А. (1991). Теория и практика психологического воздействия. М.

Кузікова С. Б. (2015). Дослідження саморозвитку як системного феномену самозмінювання особистості. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди*. Вип. 51. С. 100–109.

Кузікова С. Б. (2011). Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці: монографія. Суми : Видавництво "МакДен".

Кузікова С. Б., Кузіков Б. О. (2010). Конструювання методики дослідження саморозвитку особистості. *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут»* : Філософія. Психологія. Педагогіка : Зб. Наук. Праць. Київ. : ІВЦ «Політехніка», № 2 (29). С. 106–112.

Майленова Ф. (2002). Выбор и ответственность в психологическом консультировании. М.: «КСП+».

Поліщук О. М. (2016). Ресурси саморозвитку особистості / Психологія саморозвитку особистості: збірник наукових праць [Електронний документ] / за ред. Н. В. Чепелевої, Я. Ф. Андреевої. – Чернівці – Київ. С. 64–81.

Рубштейн Н. (2009). Полный тренинг по развитию уверенности в себе. 73 упражнения, которые сделают вас абсолютно уверенным человеком. М.: Эксмо.

Рязанцева Е. Ю. (2012). Экзистенциальные ресурсы лиц, переживающих психологический кризис: автореф. дисс. на соискание уч. степени канд. психологических наук: спец. 19.00.01.

Рубинштейн, С. Л. (1973). Человек и мир. Проблемы общей психологии. Москва : Педагогика.

Рубинштейн, С. Л. (1957). Бытие и сознание: О месте психического во всеобщ. взаимосвязи явлений материального мира. М. : Изд-во АН СССР.

Селевко Г. К. (2005). Технологии развивающего образования. М.: НИИ школьных технологий.

Уйсімбаєва Н. (2014). Особистісне самовдосконалення як форма усвідомленого саморозвитку майбутнього вчителя. *Наукові записки [Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка]*. Сер. : Педагогічні науки. Вип. 132. С. 222–226.

Штепа О. (2013). Тенденції особистісного саморозвитку майбутніх психологів: ресурсний аспект. Тенденції особистісного саморозвитку майбутніх психологів: ресурсний аспект. *Вісник Львівського університету*. Серія : Філософські науки. Вип. 16. С. 232–240.

Штепа О.С. (2018). Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Випуск 39. С. 380-399.

Peterson, C. & Seligman, M. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. *Oxford*: Oxford University Press.

Оригінальний рукопис отриманий 19 грудня 2019 року

Стаття прийнята до друку 25 грудня 2019 року