

**Кобець О. В.** доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, Уманський державний педагогічний університет ім. Павла Тичини

<https://orcid.org/0000-0002-9096-6313>

**Кузьменко Ю. В.** кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психолого-педагогічної освіти та соціальних наук КЗВО

«Вінницька академія безперервної освіти»

<https://orcid.org/0000-0003-2055-7634>

## ОСОБИСТІ РЕСУРСИ ЯК ЧИННИКИ ПІДТРИМАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ ЕКЗИСТЕНЦІЙНИХ ЗАГРОЗ

*У статті проаналізовано особистісні ресурси як чинники психологічного благополуччя в умовах екзистенційних загроз. З'ясовано, що його можна розглядати і як окремі конструкти, і у концептуальній єдності, зокрема у контексті особистісних ресурсів як чинників психологічного благополуччя особистості в умовах екзистенційних загроз.*

**Ключові слова:** особистісні ресурси; психологічне благополуччя; екзистенційної загрози; чинники; особистість.

**Вступ.** Прагнення до благополуччя є однією з «універсальних» інтенцій та основних рушійних сил особистості [1]. Якість життя у психології сприймається як тісно пов'язаний з об'єктивною реальністю показник, тоді як суб'єктивне благополуччя сприймається як виключно суб'єктивний показник. Також, внаслідок невизначеності терміна «щастя» багато психологів навмисно відмовлялися від його використання на користь «суб'єктивного благополуччя» [10].

**Мета статті** – проаналізувати особистісні ресурси як чинники психологічного благополуччя в умовах екзистенційних загроз.

**Теоретичне підґрунтя.** Поняття суб'єктивного благополуччя є достатньо точним науковим еквівалентом поняття щастя у парадигмі суб'єктивного переживання. Це призвело до активного вивчення суб'єктивного благополуччя, і з розвитком позитивної психології – до активних досліджень його структури, компонентів і «доменів». Наприклад, поділ на гедоністичну та евдемонічну перспективи, виокремлення компонентів психологічного благополуччя у вужчому значенні терміна, розгляд негативного та позитивного афектів у структурі суб'єктивного благополуччя, акцент на

суб'єктивну задоволеність різними сферами життя. Так, у концепції психологічного благополуччя К.Ріфф цьому терміну надано більш специфічне значення, основний акцент зроблено на переживанні благополуччя, але при виокремленні його особистісних передумов дослідник акцентує увагу на таких компонентах, як цілі у житті, позитивні відносини з іншими, особистісне зростання, управління оточенням, самоприйняття та автономія.

Дослідження благополуччя ведуться у різних галузях наукового знання, а це породжує неоднозначність критеріїв оцінки та моделей (М.Аргайл, Н.Бредберн, Д.Галаті, А.Делле Фаве, Е.Дінер, Р.Еммонс, С.Любомирські, К.Ріфф, М.Селігман та ін.). Основними сферами суб'єктивного благополуччя розглядаються здоров'я, родина, робота, дозвілля та фінанси (S.A. Black, E. Diener, R.A. Emmons, J.S. Goodwin, R.E. Lucas, K.S. Markides, M.E. McCullough, S.Oishi, G.V. Ostir). Психологічне благополуччя є складовою позитивного функціонування (F.M. Andrews, F.B. Bryant, A.C. McKennell, J. Veroff).

**Методи дослідження.** Теоретичний аналіз, синтез, узагальнення, порівняння.

**Результати і обговорення.** Ключові

терміни, пов'язані із розглядом благополуччя у психології - задоволеність, щастя та якість життя. Ведучі мову про психологічне благополуччя, використовують метафору «парасольки» (Diener, Ryan, Plis et al), маючи на увазі, що ці терміни є неоднозначними та поєднують дуже різні підходи та уявлення. Причина у тому, що добробут, якість життя, щастя є поняттями міждисциплінарними.

Під психологічним благополуччям розуміється складний комплекс емоційних переживань: задоволеність життям, відчуття цілісності, внутрішньої рівноваги. Згідно М.Селігману, благополуччя є узагальнюючим поняттям, що містить різні феномени. Він проводить аналогію із погодою, яку, суб'єктивно визначаючи як хорошу чи погану зазвичай враховують безліч погодних маркерів: опади, втрата повітря, атмосферний тиск, вітер та ін. Таким чином, психологічний добробут – це глобальна інтегративна оцінка поточного стану особистості.

У сучасних дослідженнях психологічного благополуччя використовуються два типи індикаторів: об'єктивні та суб'єктивні. Перші характеризують відносно легко вимірювані процеси (тривалість життя, рівень безробіття, рівень бідності, ВВП), тоді як другі належать до суб'єктивних переживань, уявлень, переконань (відчуття безпеки, задоволеність роботою, задоволеність життям загалом). З психологічної т. з. добробут можна розуміти як задоволеність життям. Хоча об'єктивні та суб'єктивні показники благополуччя пов'язані між собою, вони пов'язані слабо та часто мають розбіжності. Разом із тим вчені різних дисциплінарних областей сходяться на тому, що суб'єктивний аспект якості життя має високу значущість, а психологічний добробут може суттєво варіюватися у людей, які перебувають у подібних життєвих ситуаціях.

Діагностика психологічного благополуччя здебільшого спирається на дані самозвіту та характеризує суб'єктивне переживання людини щодо її функціонування та життєдіяльності,

виявляючи стан та особливості її індивідуального внутрішнього світу. Відповідно, одержувані емпіричним шляхом показники психологічного благополуччя - це суб'єктивні когнітивна та емоційна оцінки ступеня задоволеності найважливіших для людини потреб, цілей та бажань.

Вивчаючи психологічний добробут, автори наголошують лише на суб'єктивній оцінці людиною себе та власного життя, а також на аспектах позитивного функціонування особистості, не приділяючи належної уваги показникам негативного ефекту. Тим не менш, позитивний і негативний ефекти є двома незалежними вимірами, і різниця між ними також може бути індикатором ступеня психологічного благополуччя. Крім того, показано, що позитивні емоції не посилюються зі зникненням негативних; благополуччя пов'язано із балансом між ними, а не із відсутністю неблагополуччя [19].

Практично загальноприйнятою на цей час є модель суб'єктивного благополуччя Е.Дінера, який виокремлює три компоненти в його структурі: задоволеність життям (інтегральна когнітивна оцінка), позитивні та негативні емоції. При цьому усі ці компоненти є відносно незалежними один від одного (Bradburn; Andrews, Withey; Diener, Emmons; Diener, et al). Тому оцінка задоволеності життям має доповнюватися оцінкою позитивних та негативних емоцій.

За багатьма даними високий рівень суб'єктивного благополуччя пов'язаний із цілою серією «вигід» для людини і суспільства: високою активністю, більшою комунікабельністю та більш стабільними та близькими соціальними відносинами, великими успіхами на роботі, продуктивністю діяльності, отриманням задоволення від роботи та навіть більш високим доходом, кращим фізичним здоров'ям та більшою тривалістю життя. Благополучні люди найчастіше залучені до суспільної активності, благодійності, волонтерства, що якраз зараз продемонструвала російсько-українська війна.

Основною метою досліджень психологічного добробуту як правило є пошук чинників, що супроводжують благополуччя та детермінують його. Як предиктори і джерела благополуччя розглядається широке коло феноменів, таких як соціальні відносини, генетична схильність, матеріальний достаток, задоволення потреб, наявність цілей та сенсу життя, фізична активність, індивідуально-психологічні особливості, прийняття себе як особистості та багато інших (Tellegen et al; Lykken, Tellegen; McGue, Christensen).

Останнім часом дослідження цих чинників здійснюється у межах позитивної психології. І тому на цей час у позитивній психології накопичено широкий масив емпіричних даних про різні чинники, що впливають на суб'єктивне благополуччя (Е.Дінер, С.Любомірські, К.Ріфф, К.Шелдон, І.Бонівелл). Як показують дослідження, внесок зовнішніх подій та об'єктивних умов життя у добробут є відносно невеликим, становлячи лише близько 10% дисперсії [17]. Набагато важливішим (і порівняним за вираженістю із внеском генетики) виглядає внесок особистісних показників, що опосередковують ефекти цих зовнішніх чинників. Люди по-різному оцінюють і реагують на ті самі обставини залежно від власних очікувань, цінностей, переконань, минулого досвіду. І, незважаючи на те, що зовнішні умови роблять суттєвий внесок у добробут, саме внутрішні умови та особливості особистості відіграють у цьому процесі визначальну роль.

Сучасні дослідники усе частіше звертаються до ролі особистості, її активності у досягненні благополуччя. Це пов'язано із поступовим переходом від образу пасивної особистості, що повністю керується внутрішніми диспозиціями та зовнішньою стимуляцією, до образу активної особистості, що ставить цілі та прагне їхнього досягнення. Тому особистість розглядається не як пасивна іграшка зовнішніх сил, що впливають на неї, а як активний суб'єкт, що впливає на власне життя і діяльність. Активність

людини з досягнення власних цілей і подолання труднощів розгортається у взаємодії зі світом, у яке роблять свій внесок, зокрема, особистісні ресурси, які відіграють роль пускового механізму, будучи, власне, генераторами активності суб'єкта [9]. Про важливість врахування особистісних ресурсів при розгляді ресурсної системи організму свідчать численні емпіричні дані, згідно з якими особистісні чинники здійснюють вагомий внесок у процеси адаптації до стресових та повсякденних обставин та доступу до нових ресурсів; забезпечують задоволеність сімейним життям, сприяють якості життя у ситуації обмежених можливостей здоров'я та досягненню постравматичного зростання, а також забезпечують здатність до саморегуляції та самодетермінації. Згідно з цими даними, внаслідок виснаження ресурсів, особливо у зв'язку із зусиллями із вольового контролю над ситуацією, здатність до саморегуляції значно знижується [4; 6; 7 та ін.].

Будь-яка ситуація гострого чи хронічного стресу, як і вирішення повсякденних проблем, вимагає витрати ресурсів, виснажуючи ресурсні запаси. Різного роду стресові ситуації (проблеми зі здоров'ям, економічна нестабільність, нормативні кризи, природні катастрофи, війни), що призводять до мобілізації ресурсів, створюють унікальну можливість розкрити механізми активації та оперування ресурсами та простежити динаміку їхнього розвитку.

Нестабільні зовнішні ситуації як моделі психологічного стресу та кризи неодноразово використовувалися дослідниками як своєрідний «природний експеримент» [18]. Важливий внесок у моделі такого роду внесли гуманістична та екзистенційна традиції, у перспективі яких життєва ситуація розглядається як така, що ставить своєрідне «питання» перед людиною про неї саму, а людина обирає «чути» і «витримувати» ці питання, що може призводити до актуалізації та розвитку принципово нових можливостей (поняття «трансформаційної подолання» [13; 18]. Характерним прикладом є

погляди І.І. Геллера, який визначає критичну ситуацію як ситуацію неможливості реалізації внутрішніх потреб власного життя (мотивів, прагнень, цінностей та ін.) [2]. У крайньому своєму прояві такого роду ситуації вимагають участі особистісної рефлексії та перегляду психологічних засад власної діяльності. У цілому, ці традиції безпосередньо вказують на можливість позитивної функції кризових ситуацій у житті людини та ключову роль особистісних чинників у розумінні та переживанні важких життєвих ситуацій [14].

Крім того, накопичено широкий масив даних про позитивну роль особистісних ресурсів у подоланні труднощів різноманітних стресових ситуаціях: проблем пов'язаних із трудовою діяльністю; матеріальною недостатністю; стресостійкістю та здатністю до адаптації у професійній діяльності; подолання алкогольної залежності; у ситуаціях обмежених можливостей здоров'я; особистісного вибору; подолання суїцидальних інтенцій, економічної нестабільності; економічної депривації; наслідків природних катастроф [3; 11; 12 та ін.].

Рівень психологічного благополуччя значною мірою залежить від виразності особистісних характеристик, ніж сили стресового впливу. Особистісні ресурси - це засоби, що використовуються для трансформації сприйняття стресової ситуації та її подолання. У контексті подолання важких життєвих ситуацій, таких як економічна нестабільність, військові дії, хвороба, стихійні лиха саме особистісні ресурси відіграють ключову роль у подоланні стресових обставин та підтримці психологічного благополуччя.

Так, за даними лонгітюдного дослідження, внесок особистісних (впевненість у собі, готовність до дій) та соціальних (підтримка з боку сім'ї) ресурсів у зниженні рівня депресії залежить від стресогенності ситуації: при низькому рівні стресу вплив прямий, при високому - як медіатор зв'язку виступають адаптивні копінг-стратегії [16]. Пізніше

цей ефект отримав підтримку щодо соціальних змін (Grumer, Pinguart): оптимізм та соціальна підтримка запобігають розвитку депресивних симптомів в умовах підвищених соціальних вимог (на роботі, у сім'ї, у спілкуванні).

Від кількості ресурсів, доступних для подолання, у т. ч. і від їхньої суб'єктивної оцінки, залежатиме вибір стратегій подолання стресом [8]. Індивідууми, групи або організації, які мають мізерний ресурсний запас і перебувають в умовах обмежених можливостей, щоб зберегти власні і без того нечисленні ресурси, швидше займатимуть оборонну позицію при зіткненні зі стресовими обставинами, вибираючи пасивні стратегії подолання. Дослідження показують, що високий рівень особистісних ресурсів є основним предиктором посттравматичного зростання [4; 15; 18]. Посттравматичне зростання визначає переживання і досвід людей, які не просто впоралися зі стресом, а й досягли, з їхньої точки зору, значних позитивних змін, що виходять за межі наявного стану речей до настання травмуючих подій. Показано, що найбільш значущим ресурсом для того, щоб не лише впоратися із труднощами, але й піднятися на високий рівень функціонування, є резилентність. Зокрема, у дослідженні психологічних наслідків арабо-ізраїльського військового конфлікту показано, що саме наявність високого показника особистісних ресурсів відрізняло групу «резилентних» респондентів, які постраждали через військовий конфлікт та успішно подолали труднощі, не лише відновивши рівень суб'єктивного благополуччя, але й посттравматичне зростання [15].

**Висновки.** За результатами теоретичного аналізу з'ясовано, що психологічне благополуччя можливо розглядати і як окремі конструкти, і у концептуальній єдності, зокрема у контексті особистісних ресурсів як чинників психологічного благополуччя в умовах екзистенційних загроз.

### Список використаних джерел

1. Аргайл М. Психология счастья / М.Аргайл. - 2-е изд. - СПб.: Питер, 2003. - 271 с.
2. Геллер И.И. Переживания как категория общей психологии: дис. ...канд. психол. наук / И.И. Геллер. Одес. ун-т им. И.И. Мечникова. - Одесса, 1993. - 178 с.
3. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини у психофізіологічному забезпеченні діяльності: дис... д-ра психол. наук О.М. Кокун. Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України. К., 2004. 426 с.
4. Зубовський Д.С. Особистісне зростання учасників АТО у посттравматичний період: дис.. канд. психол. наук / Д.С. Зубовський. – НУО ім. Івана Черняховського. - К., 2019. - 285 с.
5. Мельник О.В., Лукомська С.О. Психологічне благополуччя як чинник соціальної адаптації учасників АТО / С.О. Лукомська, О.В. Мельник // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – Київ–Ніжин : Видавництво «ПП Лисенко М.М.», 2018. – С.233-242.
6. Потапчук Є.М. Соціально-психологічні основи збереження психічного здоров'я військовослужбовців: автореф. дис... д-ра психол. наук / Є.М. Потапчук. Національна академія держ. прикордонної служби України ім. Б.Хмельницького. Хмельницький, 2004. - 365 с.
7. Психологічні чинники самодетермінації особистості в освітньому просторі: Колективна монографія / [Максименко С.Д., Куценко-Лада Г.В., Пророк Н.В. та ін.]; за редакцією Максименка С.Д. - Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. - 400 с.
8. Родіна Н.В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: дис. ... д-ра психол. наук / Н.В. Родіна. - К., 2013. - 504 с.
9. Розвиток суб'єктної активності дорослих у віртуальному просторі: монографія / М.Л. Смульсон, П.П. Дітюк, І.Г. Коваленко-Кобилянська, Д.С. Мещеряков, М.М. Назар [та ін.]; за ред. М. Л. Смульсон. – К. : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. – 180 с.
10. Селигман М. В поисках счастья. Как получают удовольствие от жизни каждый день / М.Селигман. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2010. - 320 с.
11. Скребець В.О. Екологічна психологія у віддалених наслідках екотехногенної катастрофи: монографія / В.О. Скребець. – К.: Слово, 2004. – 440 с.
12. Тимченко А.В. Профессиональный стресс работников ОВД Украины (концептуализация, прогнозирования, диагностика и коррекция): дисс. ... д-ра психол. наук / А.В. Тимченко. - Харьков: НУВД, 2003. 427 с.
13. Титаренко Т.М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: [навч. посіб.] / Т.М. Титаренко, Т.О. Ларіна. - К.: Марич, 2009. - 76 с.
14. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Э.Эриксон. - М.: Прогресс, 1996. – 352 с.
15. Hobfoll S.E. et al. The combined stress of family life, work, and war in Air Force men and women: A test of conservation of resources theory / S.E. Hobfoll et al. // International Journal of Stress Management. 2012. Vol. 19. - №3. - P. 217.
16. Holohan C.J., Moos R.H. Life stressors, resistance factors, and improved psychological functioning: An extension of the stress resistance paradigm / C.J. Holohan, R.H. Moos // Journal of Personality and Social Psychology. 1990. - Vol. 58. - P. 909-917.
17. Lyubomirsky S. The HOW of happiness: A practical approach to getting the life you want / S.Lyubomirsky. - Penguin, 2007. - 384 p.
18. Maddi S. Hardiness: An Operationalization of existential Courage / S.Maddi // Journal of Humanistic Psychology. 2004. - Vol. 44. - №3. - P.279-298.
19. The quality of life (QOL) research movement: past, present and future / Sirgy M.J., Michalos A.C., Ferris A.L., Easterlin R.A., Patrick D., Pavot W. // Social Indicators Research. 2006. - Vol. 76. - P. 343-466.

### References

1. Argajl M. (2003) Psihologija schast'ja [Psychology of happiness] / M.Argajl. - 2-e izd. - SPb.: Piter. - 271 s. (in Russian)
2. Geller I.I. (1993) Perezhivaniya kak kategoriya obshhej psihologii [Experiences as a category of general psychology]: dis. ...kand. psihol. nauk / I.I. Geller. Odес. un-t im. I.I. Mechnikova. - Odessa. - 178 s. (in Russian)
3. Kokun O.M. (2004) Optymizacija adaptacijnyh mozhlyvostej ljudy ny u psyhofiziologichnomu zabezpečenni dij al'nosti [Optimization of human adaptive capabilities in psychophysiological support of activity]: dys... d-ra psyhol. nauk O.M. Kokun. Instytut psihologii' im. G.S.Kostjuka APN Ukrai'ny. K. - 426 s. (in Ukrainian)
4. Zubovs'kyj D.S. (2019) Osobystisne zrostannja uchasnykiv ATO u posttravmatychnyj period [Personal growth of participants in the anti-terrorist operation in the post-traumatic period]: dys.. kand.. psyhol. nauk / D.S. Zubovs'kyj. – NUO im. Ivana Chernjahovs'kogo. - K. - 285 s. (in Ukrainian)

5. Mel'nyk O.V., Lukoms'ka S.O. (2018) Psychologichne blagopoluchchja jak chynnyk social'noi' adaptacii' uchasnykiv ATO [Psychological well-being as a factor of social adaptation of anti-terrorist operation participants] / S.O. Lukoms'ka, O.V. Mel'nyk // Aktual'ni problemy psihologii' : zb. nauk. prac' In-tu psihologii' imeni G.S. Kostjuka NAPN Ukraïny. – Kyïv–Nizhyn : Vydavnytstvo «PP Lysenko M.M.» – S.233-242. (in Ukrainian)
6. Potapchuk Je.M. (2004) Social'no-psychologichni osnovy zberezhennja psihichnogo zdorov'ja vijs'kovosluzhbovciv [Socio-psychological foundations of maintaining the mental health of servicemen]: avtoref. dys... d-ra psihol. nauk / Je.M. Potapchuk. Nacional'na akademija derzh. prykordonnoi' sluzhby Ukraïny im. B.Hmel'nyc'kogo. Hmel'nyc'kyj. - 365 s. (in Ukrainian)
7. Psychologichni chynnyky samodeterminacii' osobystosti v osvith'omu prostori [Psychological factors of self-determination of the individual in the educational space]: Kolektyvna monografija / [Maksymenko S.D., Kucenko-Lada G.V., Prorok N.V. ta in.]; za redakcijeju Maksymenka S.D. - Kirovograd : Imeks-LTD, 2013. - 400 s. (in Ukrainian)
8. Rozvytok sub'jektnoi' aktyvnosti doroslyh u virtual'nomu prostori [Development of subjective activity of adults in cyberspace]: monografija / M.L. Smul'son, P.P. Ditjuk, I.G. Kovalenko-Kobyljans'ka, D.S. Meshherjakov, M.M. Nazar [ta in.]; za red. M. L. Smul'son. – K. : Instytut psihologii' imeni G.S. Kostjuka NAPN Ukraïny, 2018. – 180 s. (in Ukrainian)
9. Seligman M. (2010) V poiskah schast'ja. Kak poluchat' udovol'stvie ot zhizni kazhdyj den' [In search of happiness. How to enjoy life every day] / M.Seligman. - M.: Mann, Ivanov i Ferber. - 320 s. (in Russian)
10. Ckrebec' V.O. (2004) Ekologichna psichologija u viddalenyx naclidkax ekotexnogennoi' katactrofy [Ecological psychology in the remote consequences of eco-man-made catastrophe]: monografija / V.O. Ckrebec'. – K.: Clovo. – 440 c. (in Ukrainian)
11. Timchenko A.V. (2003) Profeccional'nyj ctrec rabotnikov OVD Ukrainy (konceptualizacija, prognozirovanija, diaagnostika i korrekcija) [Professional stress of employees of the internal affairs bodies of Ukraine (conceptualization, forecasting, diagnostics and correction)]: dics. ... d-ra psichol. nauk / A.V. Timchenko. - Xar'kov: NUVD. 427 c. (in Russian)
12. Tytarenko T.M. (2009) Zhyttjestijkist' osobystosti: social'na neobhidnist' ta bezpeka [Vitality of the individual: social necessity and security]: [navch. posib.] / T.M. Tytarenko, T.O. Larina. - K.: Marych. - 76 s. (in Ukrainian)
13. Rodina N.V. (2013) Psychologija koping-povedinky: systemne modeljuvannja [Psychology of coping behavior: system modeling]: dys. ... d-ra psihol. nauk / N.V. Rodina. - K. - 504 s. (in Ukrainian)
14. Jerikson Je. (1996) Identichnost': junost' i krizis [Identity: youth and crisis] / Je.Jerikson. - M.: Progress. – 352 s. (in Russian)
15. Hobfoll S.E. et al. (2012) The combined stress of family life, work, and war in Air Force men and women: A test of conservation of resources theory / S.E. Hobfoll et al. // International Journal of Stress Management. Vol. 19. - №3. - P. 217.
16. Holohan C.J., Moos R.H. (1990) Life stressors, resistance factors, and improved psychological functioning: An extension of the stress resistance paradigm / C.J. Holohan, R.H. Moos // Journal of Personality and Social Psychology. - Vol. 58. - P. 909-917.
17. Lyubomirsky S. (2007) The HOW of happiness: A practical approach to getting the life you want / S.Lyubomirsky. - Penguin. - 384 p.
18. Maddi S. (2004) Hardiness: An Operationalization of existential Courage / S.Maddi // Journal of Humanistic Psychology. - Vol. 44. - №3. - P.279-298.
19. The quality of life (QOL) research movement: past, present and future / Sirgy M.J., Michalos A.C., Ferris A.L., Easterlin R.A., Patrick D., Pavot W. // Social Indicators Research. 2006. - Vol. 76. - P. 343-466.

### Summary

*Kobets A.* doctor of psychological sciences,  
professor, Professor of Psychology,

*Uman State Pedagogical University. Pavlo Ticini*

*Kuzmenko J.* Candidate of Psychological Sciences,

*Associate Professor, Associate Professor of*

*Psychological and Pedagogical Education and Social*

*Sciences Vinnytsia Academy of Continuing Education*

### PERSONAL RESOURCES AS FACTORS OF MAINTAINING PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN CONDITIONS OF EXISTENT THREATS

**Introduction.** *The pursuit of well-being is one of the "universal" intentions and the main driving forces of the individual. The concept of subjective well-being is a fairly accurate scientific equivalent of*

*the concept of happiness in the paradigm of subjective experience. This led to an active study of subjective well-being.*

**Purpose of the article** is to analyze personal resources as factors of psychological well-being in the face of existential threats.

**Methods.** Theoretical analysis, synthesis, generalization, comparison.

**Originality.** Psychological well-being means a complex set of emotional experiences: life satisfaction, a sense of integrity, inner balance. Modern research on psychological well-being uses two types of indicators: objective and subjective. The former characterize relatively easily measurable processes (life expectancy, unemployment rate, poverty rate), while the latter belong to subjective experiences, ideas, beliefs (sense of security, job satisfaction, life satisfaction in general). Indicators of psychological well-being are subjective cognitive and emotional assessments of the degree of satisfaction of the most important human needs, goals and desires.

Predictors and sources of well-being are a wide range of phenomena such as social relationships, genetic predisposition, material wealth, satisfaction of needs, goals and meaning of life, physical activity, individual psychological characteristics, acceptance of oneself as a person and many others. The level of psychological well-being depends largely on the expressiveness of personal characteristics than the strength of stress. Personal resources act as tools (instruments) used to transform the perception of a stressful situation and overcome it. In the context of overcoming difficult life situations, such as economic instability, hostilities, illness, natural disasters, personal resources play a key role in overcoming stressful situations and maintaining psychological well-being.

**Conclusion.** Theoretical analysis shows that psychological well-being can be considered both as separate constructs and in conceptual unity, in particular in the context of personal resources as factors of psychological well-being in the face of existential threats.

**Key words:** personal resources; psychological well-being; existential threat; factors; personality.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Received/Поступила: 20.04.22.