

УДК 159.923.2.072

Теоретичний аналіз ресурсного стану особистості

Штепа О. С.

У статті на теоретичному рівні проаналізовано структурні особливості, головні характеристики та параметри ресурсного стану особистості. Обґрунтовано, що ресурсний стан є мотиваційним станом, що характеризується як особистісний, позитивний, реверсійний. Сформульовано авторське визначення ресурсного стану особистості як мотиваційного стану-переживання, зумовленого усвідомлюваними змінами у ставленні до Іншого, що виявляється у реалізації психологічної готовності надати підтримку у вчинку милосердя.

Ключові слова: ресурсний стан, духовність, долання складних ситуацій

В статье на теоретическом уровне проанализированы структурные особенности, главные характеристики и параметры ресурсного состояния личности. Обосновано, что ресурсное состояние является мотивационным, характеризующимся как личностное, позитивное, реверсивное. Сформулировано авторское определение ресурсного состояния личности как мотивационного состояния-переживания, обусловленного осознаваемыми изменениями отношения к Другому, проявляющееся в реализации психологической готовности оказать поддержку через поступок милосердия.

Ключевые слова: ресурсное состояние, духовность, преодоление сложных ситуаций

In article at the theoretical level is analyzed the structural features, and the main characteristics and parameters of the resourcefulness status of the person. It is substantiated that the resource state is motivational characterized as personal, positive, reversible. Formulated author's definition of the resourcefulness status of the person as a motivational state experiences, due to perceived changes in attitude, manifested in the implementation of psychological readiness to provide support through an act of mercy.

Key words: resourcefulness state, spirituality, overcoming difficult situations

Постановка проблеми. Серед принципів психологічного консультування одним з головних є спирання на ресурси особистості та довіра до ресурсів клієнта [19, С.183-184]. У загальному розумінні, ресурси витлумачують як «певні індивідуальні особливості, що зумовлюють складність або легкість долання стресових ситуацій» [8]. Психологи-практики вважають за важливе знайти можливість опертися на ресурси клієнта як на короткочасний період, так і включають пошук ресурсу до структури довготривалого психологічного супроводу клієнта. Наприклад, В. Шебановою зазначено, що знайдення ресурсу є необхідним у ситуаціях, коли ліміт психотерапевтичної зустрічі вичерпано, а особа завершує кейс з деструктивними думками та емоціями [27]. Ф. Майленовою впроваджено у практику психологічного консультування техніку SKORE, ключовим кроком якої є доступ до ресурсу людини, тобто пошук нових можливостей та трансформація страждання чи конфлікту у позитивні зміни особистості [11, С.13-16]. Допускають, що, ресурсним для людини є стан, у якому у неї найбільше свободи і максимальна кількість виборів, що супроводжується переживанням комфорту, впевненості, задоволення, радості, щастя [11, С.13-16]. Водночас, наведені ознаки стану особи можуть збігатися з характеристиками стану ейфорії чи натхнення.

Очевидно, що невизначеність параметрів ресурсного стану створює труднощі у характеристиці його властивостей та особливостей. З метою визначення продуктивності роботи психолога з особою та конструктивності самоаналізу клієнта постає необхідність у виокремленні показників стану ресурсності, що дали б змогу відрізнити його від інших позитивних емоційно-вольових станів.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Ресурсами людини найчастіше вважають особистісні властивості й здібності, що є для людини цінними та допомагають адаптуватися до стресових ситуацій й долати їх (самоповага, професійні уміння, самоконтроль, життєві цінності) (С. Хобфолл (за Н. Водоп'яною [2, С.290-291]). В означенні ресурсу як можливості й засобу досягнення мети, розглядають такі його види: життєвий досвід, підтримка близьких людей, мудрість [17, С.198-205]. Науковці схильні визначувати ресурси як внутрішні сили, які необхідні людині для конструктивного долання життєвих криз, тому атрибутами ресурсності вбачають ініціативність, відповідальність, прагнення сенсу [16]. Водночас ресурс визначають і як стан, що характеризується відчуттям щастя, впевненості, необхідних для розв'язання проблем, а також чуттям свободи [11, С.13-16].

На погляд Р. Ділтса, бути у ресурсному стані означає для людини бути пов'язаною шляхом зосередженості із «джерелом», певним власним внутрішнім центром, з якого вона черпає впевненість, креативність, відкритість [4, С.161].

Відтак, можна припустити, що ресурс як особистісні диспозиції впевненості у собі, мудрість, самоповага, відповідальність зумовлений здатністю особистості «бути у ресурсі», тобто досягати ресурсного стану.

Особливості стану, що означили як ресурсний, уперше було відзначено у дослідженнях, присвячених вивченню стресостійкості та поведінки людини в екстремальних ситуаціях. Зокрема, Р. Лацарусом та Р. Лейнером обґрунтовано особливості сприймання людиною стресової ситуації як результат співвідношення між характеристиками стресового виклику та ресурсами особистості (за В.

Абабков, М.Перре [1, С.28-31]). Б. Смирновим та Є. Долгополовою [18, С.255-256] охарактеризовано актуалізацію ресурсного стану людини шляхом оновлення у її емоційній пам'яті ситуації, у якій вона відчувала себе впевненою. Показником досягнення ресурсного стану допускається відчуття особою здатності подолати труднощі, використати шанс здолати перешкоди.

Практики цілеорієнтованого консультування вбачають необхідність отримати доступ до ресурсного стану клієнта з метою допомогти йому відокремити проблему від себе самого, перестати сприймати її як нездоланну, знайти новий вихід із складної ситуації. Н. Томашеком охарактеризовано процедуру інтерналізації ресурсів, що спрямована на пошук нових можливостей клієнта для розв'язання проблеми та переоцінювання ним власного ставлення до життя та інших людей [22, С.136-142]. На основі викладеної консультантом технології ресурсний стан можна проінтерпретувати як здатність людини дистанціюватися від проблеми, відчуття свободи вибору, проаналізувати нові можливості розв'язання складної ситуації та реалізувати ці можливості як шанс.

Практикуючий гештальт-терапевт Н. Рубштейн характеризує ресурсний стан як здатність особи знайти психологічну опору у самій собі, тобто у певних власних життєвих переконаннях. Ця опора необхідна людині, щоб пережити зміни у власному житті з найменшими втратами і труднощами [17, С.198; 206].

НЛП-практиком Ф. Майленовою обґрунтовано, що ресурсним для людини є стан, у якому вона відчуває, що володіє власними ресурсами, може побудувати детальний образ себе у майбутньому, такої, що повністю реалізувала власну ціль, у якому у неї найбільше свободи і максимальна кількість виборів, що супроводжується переживанням комфорту, впевненості, задоволення, радості, щастя [11, С.13-16; 373].

Водночас екзистенційні психологи застерігають від надмірного концентрування на прагненні людини реалізувати «ідеальне Я». Аналіз та розкриття не тих можливостей, які насправді є у особи, а її уявлень про те, якою б вона хотіла бути, є ризиком реалізації Я-невротичного. Д. Леонтьєв вважає, що продуктивніше перестати протиставляти реальність ідеалу і навчитися трансформувати її (за С. Шевченко [28, С.106]). Є. Улітовою підмічено, що людина може втратити чуття впевненості, коли втрачає певну мрію, чи то переконавшись у її не реалістичності, чи здійснивши її (за Е. Лествицькою [10, С.106]). С. Кривцова доводить, що справжніми «точками опертя» для людини є досвід взаємин з людьми, які її приймали. Водночас у особи має бути відчуття, що залишиться певна основа буття – Бог – навіть, якщо зруйнуються усі решта опор [7, С.116-117]. Тако непорушну основу буття Д. Леонтьєв означає як «духовний екзистенціал» і допускає його, як один з базових для зрілої особистості, поряд із свободою та відповідальністю, визначених В. Франклом. Духовність, на погляд Д. Леонтьєва, передбачає, що людина є відкритою до розвитку та діалогу з іншими смислами та цінностями, що зумовлює зміни особи як на рівні переконань, так і дій, що набувають характеристик вчинку. Ключовим поняттям для розкриття феномена духовності науковець вважає самодетермінацію [9]. Можна узагальнити, що в екзистенційній парадигмі ресурсний стан характеризується як духовний, та виявляється у здатності людини до вчинку.

Водночас, як саме стати ресурсним чи актуалізувати ресурси клієнта, залишається питанням, відповідь на яке психологи-консультанти формулюють шляхом практичних пошуків. Наприклад, Я. Макдермотом та В. Яго запропоновано способи психологічного самоінвестування, що можна тлумачити як засоби поновлення ресурсів, а саме: 1) виокремлення вільного часу для філософування та прослуховування музики, що має додати натхнення і впевненості, 2) навчіння прийомам розслаблення, 3) уміння формулювати нові стимули та цілі цілей, що створюватиме чуття перспективності, 4) віднайдіння часу для розваг, що дає змогу вийти за межі буденності, 5) проведення часу з людьми, з якими людині добре, 6) похвали самому собі, що є виявом уважного ставлення людини до власних потреб, а також сприяють прийняттю себе й кращому розумінню своєї унікальності (за Ю. Пряникова [14]). На наш погляд, актуалізувати особистісні ресурси можливо методом самоаналізу [29].

Відтак, можна підсумувати, що апелювання до ресурсного стану особистості здійснюється як у психології адаптації, так і у гештальт-психології та екзистенційній психології. Своєю чергою це підкреслює універсальність конструкту «ресурсний стан особистості» та дає змогу виокремити його головні характеристики. Провідною проблемою у характеристиці стану ресурсні є невизначеність сфери його вияву та параметрів. Розв'язання цієї проблеми дасть змогу визначити суб'єкта та способи актуалізації ресурсного стану особистості.

Метою теоретичного дослідження є визначення сфери вияву та параметрів ресурсного стану особистості якісними та інтерпретаційними неемпіричними психологічними методами.

Завдання теоретичного аналізу конструкту «ресурсний стан особистості»: 1) виокремити головні характеристики ресурсного стану методом дискурс-аналізу, 2) визначити сферу вияву психічного стану з ознаками ресурсного методом триангуляції та класифікації, 3) установити рівневість ресурсного стану методом систематизації, 4) схарактеризувати параметри ресурсного стану особистості методом психологічної казуїстики.

Основний матеріал та результати дослідження. У теоретичному аналізі особливостей ресурсного стану особистості ми використали результати наших попередніх досліджень щодо структури психологічної ресурсності та прийняли за аксіоматичні положення такі: 1) субстанційною характеристикою ресурсу можна вважати те, що він є виявом суб'єктного досвіду людини, розкриває її духовні можливості. Атрибутивними якостями ресурсу є його зв'язок з відчуттям щастя й радощів

за реалізування людиною власного життєвого наміру, а також трансформування у стратегію успішного досягнення мети й самостійного розв'язання проблем, 2) ресурси, що розкриваються у духовних силах людини, доцільно схарактеризувати як особистісно-екзистенційні. Вважаємо, що особистісно-екзистенційні ресурси – це диспозиції інтенційності, що актуалізуються у ситуаціях морального самовизначення як можливість та спосіб надання життєвої сенсовності, та зумовлюють транспонування результату проживання людиною складних життєвих ситуацій у її унікальний життєвий досвід. Уміння людини актуалізувати власні ресурси з метою саморозвитку й надання підтримки іншим та оперувати ними виявлятиметься як її психологічна ресурсність [29].

Нами було висунуто теоретичне припущення що ресурсним є стан, за якого особистісно-екзистенційні ресурси є актуалізовані, а психологічна готовність людини до самоздійснення через вибір цінностей милосердя реалізується у вчинку. Ми допустили, що ресурсний стан є особливим станом оновлення чи поповнення ресурсів людини, а також пов'язаний з вдалим вкладанням ресурсів у певну справу чи іншу особу, супроводжується чуттям можливостей.

Дискурс-аналіз ресурсного стану особистості у напрямках теорії психології адаптації, гештальт-психології, екзистенційної психології, НЛП-практики та практики цілеорієнтованого консультування дав нам змогу виокремити такі його головні характеристики, а саме: зумовлене наявністю у людини досвіду прийняття іншими та довіри до них, визначає конструктивність та самостійність розв'язання особою складних життєвих ситуацій, спричиняє зміни у ставленні до себе, життя та інших людей, переживається як чуття можливостей, виявляється як впевненість людини у собі та здатність до вчинку. Актуалізувати ресурсний стан особистості можливо апелюючи до рефлексії над її досвідом успіху та духовності. Ймовірно, з станом ресурсності пов'язані уміння людини поновлювати власні ресурси.

Інтенційна модальність дискурсу конструкту «ресурсний стан особистості» розгортається у таких напрямках: 1) ресурсний стан як стан радості та впевненості людини у собі (Ф. Майленова (2002), Б. Смирнов та Є. Долгополова (2007), Н. Рубштейн (2009)), 2) ресурсний стан як стан переважання ресурсів особистості над силою впливу стресора (Р. Лацарус та Р. Лейнером (1981)), 3) ресурсний стан як стан, у якому людини знаходить опору для долавання труднощів у самій собі – власній духовності (Ф. Майленова (2002), Д. Леоньєв (2005), Н. Томашек (2008), Н. Рубштейн (2009), С. Кривцова (2014)), 4) ресурсний стан як стан, у якому відбувається трансформація ставлення особистості до себе та інших внаслідок набуття довіри до себе та сприймання життя з позиції можливостей (Ф. Майленова (2002), Д. Леоньєв (2005), Н. Томашек (2008), Н. Рубштейн (2009)).

Відчуття радості, задоволення, впевненості у собі, щастя як головні емоційні характеристики стану ресурсності не змусили нас віднести ресурсний стан до емоційної сфери, оскільки ресурсний стан, на відміну від емоційного, характеризується проактивністю людини, а також стосується не потреб, а цінностей. Радість у комплексі з такою головною характеристикою ресурсного стану як чуття можливостей, скерувала нас до тлумачення радості у термінах самореалізації згідно з У. Шутцем – радість виникає внаслідок усвідомлення людиною реалізації власних можливостей, здатності розкритися у стосунках, отримувати задоволення і отримуючи і віддаючи у взаєминах з іншими (за А. Кочарян, А. Лисеная [6, С.190-191]). Акцент на саморозкритті особи привернув нашу увагу до позиції А. Хараша щодо класифікування стану саморозкриття як комунікативного стану особистості (за О. Соловійовим [20, С.6]). Водночас дані А. Узікової [23] щодо ключового переживання-стану, що зазнає типологічних перемін у критичні періоди розвитку особистості та зумовлює зміни у мотиваційній сфері та переінакшення способів взаємин, а також дефініція В. Шадриковим духовного стану як мотиваційного [26, С.252] змусили нас пристати на бік характеристики ресурсного стану як мотиваційного. Хоча слід визнати, що реалізування у ресурсному стані намірів людини у її вчинках, змушує визнати розкриття стану у вольовій сфері особистості, а зміна ставлення до себе та інших, переоцінка цінностей – підтверджує розгортання ресурсного стану у площині когнітивної сфери.

З метою уточнити мотиваційні особливості ресурсного стану ми співвіднесли його характерні вияви з такими мотиваційними феноменами як «чуття потоку» за М. Чіксентміхайї (за В. Климчуком [5, С.11]), чуттям самодетермінації за Р. де Чармсом (за В. Климчуком [5, С.11]), «піковими»- та «плато»-переживаннями за А. Маслоу (за Ф. Фрейджер [24, С.495]). На наш погляд, ресурсний стан, на відміну від «чуття потоку» є тривалішим та генералізованішим, а спільним аспектом є відчуття себе вправним та сконцентрованим. Як і чуття самодетермінації ресурсний стан містить компоненту значущості усвідомлення наявності вибору і чуття свободи, але не зводиться до неї. Ресурсний стан як і «пікові» переживання характеризується яскравістю і емоційного фону, водночас більше спільного має з «плато»-переживаннями, оскільки так само пов'язаний з зміною ставлення особи до себе та життєвих переконань.

Отже, ресурсний стан є складним феноменом, оскільки розгортається одночасно в емоційно-вольовій, когнітивній, комунікативній та мотиваційній сферах особистості. Втім, більшість аргументів переконують щодо мотиваційної природи ресурсного стану. Водночас, вияв ресурсного стану у вказаних сферах доводить, що означений стан містить усі компоненти психологічної готовності [15], а також дає змогу класифікувати його як стан, пов'язаний з підвищеною психічною напругою, тобто стан відсутньої рівноваги. Значущою функцією станів відсутньої рівноваги є замовлення ними процесу виникнення новоутворень у структурі особистісних властивостей, а також посилення когерентності між елементами системи [13, С.84-87]. Допускаємо, що психологічним новоутворенням особистості, зумовленим проживанням ресурсного стану, є духовність. Відповідно формуватиметься акмеологічний

тип особистості, якому за Є. Старовойтенко [21, С.22] властиві глибокі моральні переживання, зданість до передбачення наслідків власних моральних вчинків, розуміння складності й неоднозначності моральних вчинків, здатність створювати взаємини підтримки.

Згідно з іманентними властивостями, в ієрархічній підструктурі структури психічних станів людини [3, С.60-83] ресурсний стан слід віднести до соціально-психологічного структурного рівня, оскільки він стосується зміни ставлення особи до цінностей; у координаційній підструктурі – до суб'єктивних станів; у підструктурі характеристик психічних станів до тепер найчіткіше визначеними є особливі.

Згідно з головними характеристиками та інтенційною модальністю дискурсу допускаємо за можливе виокремити такі параметри ресурсного стану: 1) за локалізацією у сфері особистості – мотиваційним станом, 2) за вираженістю властивостей суб'єкта і ситуації ресурсний стан є особистісним, 3) за силою впливу на переживання та поведінку людини є станом глибоким та інтенсивним, за валентністю є станом позитивним, 4) за тривалістю є довготривалим, 5) за ступінню усвідомленості є усвідомленим та самодетермінованим, 6) за локалізацією у часі – актуальним, 7) за «адекватністю» – складним станом, станом відсутньої рівноваги, 8) 9) за динамічністю – станом реверсійним. Вважаємо, що одна з головних характеристик ресурсного стану – розкриття, використання та реалізації можливостей не дає змогу зарахувати ресурсний стан до накопичувальних. Людина може проживати ресурсний стан у власному житті неодноразово. Поняття «можливостей» ми тлумачимо відповідно до «можливісної» теорією особистості Д. Леонтьєва, згідно з якою людина проживає життя певними інтервалами «необхідного» та «можливого» [12]. Відтак, особа може не завжди бути ресурсною, а ресурсний стан змінюватиметься на інший. Вважаємо, що метамотиваційний модус ресурсного стану можна локалізувати згідно з реверсивною теорією М. Аптера (В. Хомиком [25]) у модусі «панування – співпереживання». Тоді мотиваційним модусом, протилежним до ресурсного стану, за якого особа спрямована на підтримку Іншого, є стан, у якому особа сконцентрована на собі, або самоактуалізація.

Виокремлені особливості ресурсного стану дають змогу прогнозувати зміни особистості, зумовлені її мотивуванням до самоаналізу, а також виокремити функції психологічної ресурсності особистості: 1) контрфорсивна, що виявляється у здатності особи до конструювання життєвих «екзистенціалів» та готовності збалансувати виклики ситуацій загрози і конфлікту особистісними ресурсами, 2) дискурсивна, що розкривається у ставленні людини до життя з позиції можливостей, 3) трансформувальна, що забезпечує транспонування проживання людиною складних життєвих ситуацій у її унікальний життєвий досвід.

Висновки та перспективи дослідження. Ресурсний стан можна охарактеризувати як мотиваційний стан-переживання, зумовлений усвідомлюваними змінами у ставленні до Іншого, що виявляється у реалізації психологічної готовності надати підтримку у вчинку милосердя.

Доцільно виокремити емпіричні дескриптори ресурсного стану та схарактеризувати мотиваційні особливості ресурсної особистості.

#### Література

1. Абабков В. А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В. Абабков, М. Перре. – СПб.: Речь, 2004. – 166с.
2. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336с.
3. Ганзен В. А. Описание психических состояний человека / В. А. Ганзен // Психические состояния ; [сост. и общ. ред. Л. В. Куликова]. – СПб.: Издательство «Питер», 2000. – С.60-83.
4. Дилтс Р. Коучинг с помощью НЛП / Р. Дилтс ; [пер. с англ.]. ? СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. – 256с.
5. Климчук В. А. Тренинг внутренней мотивации / В. А. Климчук. – СПб.: Речь, 2005. – 76с.
6. Кочарян А. С. Психология переживаний / А. С. Кочарян, А. М. Лисеная [учеб. пос.]. – Харьковський університет імені В. Н. Каразіна, Х., 2011. – 215с.
7. Кривцова С. Точки опоры / С. Кривцова // Psychologies. – 2014. – ?100 (август). – С.116-117.
8. Леонтьев Д. А. Психологические ресурсы преодоления стрессовых ситуаций: к уточнению базовых конструктов [Электронный ресурс] / Д. Леонтьев. – Электрон. дані (1 файл) // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе. – Том 2. – Кострома, 2010. – С. 40-42. – Режим доступа: [www.mgppu.ru/IPHO/Publikacii\\_sotrydnikov.../LeontievDA.doc](http://www.mgppu.ru/IPHO/Publikacii_sotrydnikov.../LeontievDA.doc).
9. Леонтьев Д. Духовность, саморегуляция и ценности [Электронный ресурс] / Д. Леонтьев. – Электрон. дані (1 файл) // Гуманистические проблемы современной психологии. – 2005. – ?7. – Режим доступа: <http://www.institut.smysl.ru/article>.
10. Лествицкая Э. (Не)бойтесь своих желаний / Э. Лествицкая // Psychologies. – 2014. – ?93 (январь). – С.62-65.
11. Майленова Ф. Выбор и ответственность в психологическом консультировании / Ф. Майленова. – М.: «КСП+», 2002. – 416с.
12. Основные тезисы новой, «возможностной» теории личности по Д. Леонтьеву [Электронный ресурс]. – Электрон. дані (1 файл). – Режим доступа: <http://wikipedia.org.ru>
13. Прохоров А. О. Психология неравновесных состояний / А. О. Прохоров // Психические состояния ; [сост. и общ. ред. Л. В. Куликова]. – СПб.: Издательство «Питер», 2000. – С.83-91.
14. Пряникова Ю. Йонас Відерстрале: основатель теории бизнеса в стиле фанк / Ю. Пряникова // Комп&ньон. – 2007. – ?48 (30 ноября). – С.32-36.

15. Психологическая готовность [Электронный ресурс]. – Электрон. дані (1 файл). – Режим доступу: <http://vokabulary.ru/dictionary/896/word>
  16. Розенберг В. Как найти достойный выход / В. Розенберг // Psychologies. – 2012. – ?72. – С.124.
  17. Рубштейн Н. Полный тренинг по развитию уверенности в себе. 73 упражнения, которые сделают вас абсолютно уверенным человеком / Н. Рубштейн. – М.: Эксмо, 2009. – 224с.
  18. Смирнов Б. А. Психология деятельности в экстремальных ситуациях / Б. А. Смирнов, Е. В. Долгополова. – Х.: Гуманитарный Центр, 2007. – 292с.
  19. Солдатова Е. Л. Структура и динамика нормативного кризиса перехода к взрослости / Е. Солдатова [монография]. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2007. – 267с.
  20. Соловьёва О. В. К 40-летию кафедры социальной психологии. Введение / О. В. Соловьёва, Т. Г. Стефаненко ; [введение] // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2012. – ?1(январь-март). – С.408.
  21. Старовойтенко Е. Б. Психология личности в парадигме жизненных отношений / Е. Б. Старовойтенко [учеб. пос.]. – М.: Академический Проект; Трикста, 2004. – 256с.
  22. Томашек Н. Системный коучинг. Целеориентированный подход в консультировании / Н. Томашек ; [пер. с нем.]. – Х.: Гуманитарный Центр, 2008. – 176с.
  23. Узикова А. Ю. Ключевое переживание как единица анализа развития личности / А. Ю. Кузикова // Психологический журнал Международного университета природы, общества и человека «Дубна». – 2009. – ?3. – [Электронный ресурс]. – Электрон. дані (1 файл). – Режим доступу: [www.psyanima.ru](http://www.psyanima.ru)
  24. Фрейджер Ф. Личность: теории, эксперименты, упражнения / Ф. Фрейджер, Д. Фэйдимен ; [пер. с англ.]. ? СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2001. – 864с.
  25. Хомик В. С. Реверсивна теорія особистості М. Аптера / В. С. Климчук // Практична психологія та соціальна робота. – 1998. – ?6-7. – С.7-10.
  26. Шадриков В. Д. Психология деятельности и способности человека / В. Д. Шадриков [учеб. пос.]. – М.: Издательская корпорация «Логос», 1996. – 320с.
  27. Шهبанова В. И. Метафорические ассоциативные карты в психокоррекции пищевого поведения / В. Шهبанова // Практична психологія та соціальна робота. – 2014. – ?6. – С.37-47.
  28. Шевченко Е. Стремиться к идеалу / Е. Шевченко // Psychologies. – 2013. – ?81 (январь). – С.106-109.
  29. Штепа О. С. Авторський тренінг «Самоаналіз та актуалізація особистісно-екзистенційних ресурсів» та результати його апробації у групі студентів-психологів / О. С. Штепа // Практична психологія та соціальна робота. – 2014. – 6. – С.22-37.
- Literatura
1. Ababkov V. A. Adaptacija k stressu. Osnovy teorii, diagnostiki, terapii / V. Ababkov, M. Perre. – SPb.: Rech, 2004. – 166s.
  2. Vodop'janova N. E. Psihodiagnostika stressa / N. E. Vodopjanova. – SPb.: Piter, 2009. – 336s.
  3. Ganzen V. A. Opisanie psihicheskikh sostojanij cheloveka / V. A. Ganzen // Psihicheskie sostojanija ; [sost. i obshh. red. L. V. Kulikova]. – SPb.: Izdatel'stvo «Piter», 2000. – S.60-83.
  4. Dilts R. Kouching s pomoshh'ju NLP / R. Dilts ; [per. s angl.]. – SPb.: prajm-EVROZNAK, 2004. – 256s.
  5. Klimchuk V. A. Trening vnutrennej motivacii / V. A. Klimchuk. – SPb.: Rech, 2005. – 76s.
  6. Kocharjan A. S. Psihologija perezhivaniy / A. S. Kocharjan, A. M. Lisenaja [ucheb. pos.]. – Harkovskij universitet imeni V. N. Karazina, H., 2011. – 215s.
  7. Krivcova S. Tochki opory / S. Krivcova // Psychologies. – 2014. – №100 (avgust). – S.116-117.
  8. Leontev D. A. Psihologicheskie resursy preodolenija stressovyh situacij: k utocnheniju bazovyh konstruktov [Elektronnij resurs] / D. Leont'ev. – Elektron. danі (1 fajl) // Psihologija stressa i sovladajushhego povedenija v sovremenном rossijskom obshhestve. – Tom 2. – Kostroma, 2010. – S. 40-42. – Rezhim dostupu: [www.mgppu.ru/IPIIO/Pyblikacii\\_sotrydnikov/LeontievDA.doc](http://www.mgppu.ru/IPIIO/Pyblikacii_sotrydnikov/LeontievDA.doc).
  9. Leontev D. Duhovnost, samoreguljacija i cennosti [Elektronnij resurs] / D. Leontev. – Elektron. danі (1 fajl) // Gumanisticheskie problemy sovremennoj psihologii. – 2005. – №7. – Rezhim dostupu: <http://www.institut.smysl.ru/article>
  10. Lestvickaja Je. (Ne)bojtes svoih zhelanij / Je. Lestvickaja // Psychologies. – 2014. – №93 (janvar). – S.62-65.
  11. Majlenova F. Vybora i otvetstvennost v psihologicheskom konsultirovanii / F. Majlenova. – M.: «KSP+», 2002. – 416s.
  12. Osnovnye tezisy novoj, «vozmozhnostnoj» teorii lichnosti po D. Leontevu [Elektronnij resurs]. – Elektron. danі (1 fajl). – Rezhim dostupu: <http://wikipedia.org.ru>
  13. Prohorov A. O. Psihologija neravnovesnyh sistojanij / A. O. Prohorov // Psihicheskie sostojanija ; [sost. i obshh. red. L. V. Kulikova]. – SPb.: Izdatel'stvo «Piter», 2000. – S.83-91.
  14. Prjanikova Ju. Jonas Vidderstrale: osnovatel teorii biznesa v stile fank / Ju. Prjanikova // Komp'n'on. – 2007. – №48 (30 nojabrja). – S.32-36.
  15. Psihologicheskaja gotovnost [Elektronnij resurs]. – Elektron. danі (1 fajl). – Rezhim dostupu: <http://vokabulary.ru/dictionary/896/word>

16. Rozenberg V. Kak najti dostojnyj vyhod / V. Rozenberg // Psychologies. – 2012. – №72. – S.124.
17. Rubshtejn N. Polnyj trening po razvitiju uverennosti v sebe. 73 uprazhnenija, kotrye sdelayut vas absoljutno uverenym chelovekom / N. Rubshtejn. – M.: Jeksmo, 2009. – 224s.
18. Smirnov B. A. Psihologija dejatel'nosti v jekstremal'nyh situacijah / B. A. Smirnov, E. V. Dolgoplova. – H.: Gumanitarnyj Centr, 2007. – 292s.
19. Soldatova E. L. Struktura i dinamika normativnogo krizisa perehoda k vzroslosti / E. Soldatova [monografija]. – Cheljabinsk: Izd-vo JuUrGU, 2007. – 267s.
20. Solovjova O. V. K 40-letiju kafedry socialnoj psihologii. Vvedenie / O. V. Solovjova, T. G. Stefanenko ; [vvedenie] // Vestnik Moskovskogo universiteta. Serija 14. Psihologija. – 2012. – №1(janvar-mart). – S.408.
21. Starovojtenko E. B. Psihologija lichnosti v paradigme zhiznennyh otnoshenij / E. B. Starovojtenko [ucheb. pos.]. – M.: Akademicheskij Proekt; Triksta, 2004. – 256s.
22. Tomashek N. Sistemyj kouching. Celeorientirovannyj podhod v konsultirovanii / N. Tomashek ; [per. s nem.]. – H.: Gumanitarnyj Centr, 2008. – 176s.
23. Uzikova A. Ju. Kljuchevoe perezhivanie kak edinica analiza razvitija lichnosti / A. Ju. Kuzikova // Psihologicheskij zhurnal Mezhdunarodnogo universiteta prirody, obshhestva i cheloveka «Dubna». – 2009. – №3. – [Elektronnij resurs]. – Elektron. dani (1 fajl). – Rezhim dostupu: www.psyanima.ru
24. Frejdzher F. Lichnost: teorii, jeksperimenty, uprazhnenija / F. Frejdzher, D. Fjejdimen ; [per. s angl.]. – SPb.: prajm-EVROZNAK, 2001. – 864s.
25. Khomyk V. S. Reversyvnaja teoriija osobystosti M. Aptera / V. S. Khomyk // Praktichna psihologija ta sotsialna robota. – 1998. – №6-7. – P.7-10.
26. Shadrikov V. D. Psihologija dejatel'nosti i sposobnosti cheloveka / V. D. Shadrikov [ucheb. pos.]. – M.: Izdatel'skaja korporacija «Logos», 1996. – 320s.
27. Shebanova V. I. Metaforicheskie asociativnye karty v psihokorrekcii pishhevogo povedenija / V. Shebanova // Praktichna psihologija ta sotsialna robota. – 2014. – №6. – S.37-47.
28. Shevchenko E. Stremit'sja k idealu / E. Shevchenko // Psychologies. – 2013. – №81 (janvar). – S.106-109.
29. Shtepa O. S. Avtorskyi trening «Samoanaliz ta aktualizatsija osobystisno-ekzistyentsijnykh resursiv» te rezultaty yogo aprobatsii u grupi studentiv-psykhologiv / O. S. Shtepa // Praktichna psihologija ta sotsialna robota. – 2014. – №6. – P.22-37.