МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ЯК ЧИННИК ЗБЕРЕЖЕННЯ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДОРОСЛОЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ТРИВАЛОЇ СОЦІАЛЬНОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ**

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 7.С4.25-5-з
спеціальності: С4 Психологія
освітньо-професійної програми: Психологія
Слєпченко Оксана Іванівна
Керівник: канд. психол.наук, доцент
кафедри психології Залановська Л.І.
Рецензент: канд. психол. наук, доцент
кафедри психології Мосол Н.О.

Запоріжжя – 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти другий (магістерський)
Спеціальність С4 Психологія
Освітньо-професійна програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
в.о. завідувача кафедри психології
канд. психол. наук, доцент Н.О. Губа
_____
«_____»_____2026 року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Слєпченко Оксані Іванівні

1. Тема роботи: Психологічні ресурси як чинник збереження благополуччя дорослої особистості в умовах тривалої соціальної нестабільності

Керівник роботи Залановська Леся Ігорівна, канд. психол. наук, доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «25» 09 2026 року № 1323-с

2. Строк подання студентом роботи ___21.10.2026_____

3. Вихідні дані до роботи: аналіз психолого-педагогічної літератури

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: Здійснити теоретичний аналіз психологічних ресурсів особистості, психологічного благополуччя та особливостей впливу тривалої соціальної нестабільності на психіку дорослої людини; емпірично дослідити психологічні ресурси дорослих респондентів і визначити їх взаємозв'язок із показниками психологічного благополуччя; обґрунтувати психологічні умови підтримки благополуччя та розробити практичні рекомендації щодо збереження і розвитку психологічних ресурсів дорослої особистості в умовах соціальної нестабільності.

5.Перелік графічного матеріалу: 5 таблиць, 2 рисунка

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Залановська Л.І., доцент		
Розділ 1	Залановська Л.І., доцент		
Розділ 2	Залановська Л.І., доцент		
Розділ 3	Залановська Л.І., доцент		
Висновки	Залановська Л.І., доцент		

7. Дата видачі завдання _____2026 рік_____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2026 р	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2026 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2026 р	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2026 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	червень -серпень 2026 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2026 р	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2026 р	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2026 р	Виконано

Студент _____ О. І. Слєпченко

Керівник роботи _____ Л. І. Залановська

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ А. О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 63 сторінки, 5 таблиць, 2 рисунки, 55 джерел, 9 сторінок додатків.

Об’єкт дослідження – психологічне благополуччя дорослої особистості.

Предмет дослідження – психологічні ресурси як чинник збереження благополуччя дорослої особистості в умовах тривалої соціальної нестабільності.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити роль психологічних ресурсів у збереженні психологічного благополуччя дорослих і визначити шляхи розвитку ресурсного потенціалу особистості.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що вищий рівень психологічної ресурсності дорослої особистості пов’язаний із вищим рівнем психологічного благополуччя та життєстійкості.

Методи дослідження: аналіз, синтез, порівняння та узагальнення наукової літератури; психодіагностичні методики; методи математичної статистики, зокрема відсотковий і кореляційний аналіз.

Наукова новизна полягає в уточненні ролі психологічних ресурсів у підтримці благополуччя дорослих і виявленні взаємозв’язків між ресурсністю, психологічним благополуччям, життєстійкістю та копінг-стратегіями.

Галузь використання: практична психологія, психологічне консультування, соціальна сфера.

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ, ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ, ДОРОСЛА ОСОБИСТІСТЬ, СОЦІАЛЬНА НЕСТАБІЛЬНІСТЬ, ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ, РЕСУРСНИЙ ПОТЕНЦІАЛ.

SUMMARY

Sliepchenko O.I. Psychological Resources as a Factor in Maintaining the Well-Being of Adults under Conditions of Prolonged Social Instability.

The qualifying work consists of an introduction, three chapters, conclusions, references (55 items) and 3 appendices. It comprises 78 pages, including 63 pages of the main text, 5 tables and 2 figures.

The research object is the psychological well-being of an adult personality.

The research subject is psychological resources as a factor in maintaining personal well-being under conditions of prolonged social instability.

The research goal is to investigate the role of psychological resources in maintaining adult well-being under conditions of prolonged social instability.

In accordance with the stated objective, the following research tasks have been defined:

1. To conduct a theoretical analysis of an individual's psychological resources, psychological well-being, and the specific impact of prolonged social instability on the adult psyche.

2. To empirically investigate the characteristics of an adult's psychological resourcefulness and determine its interrelationships with indicators of psychological well-being, resilience, and the use of coping strategies amidst prolonged social instability.

3. To substantiate the psychological conditions for supporting well-being and to develop practical recommendations for the preservation and development of an adult's psychological resources under conditions of social instability.

Chapter 1 «Theoretical foundations for the study of psychological resources and personal well-being» examines psychological resources, approaches to well-being, and the impact of social instability on adults.

Chapter 2 «Empirical research of psychological resources and well-being of adults» presents the research design, methods, and findings on psychological resources and well-being.

Chapter 3 «Ways to preserve and develop an individual's psychological resources» considers ways to maintain well-being, develop psychological resources, and support adults under conditions of prolonged social instability.

Key words: psychological resources, psychological well-being, adult personality, social instability, personal resourcefulness, hardiness, coping strategies.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ 12
1.1. Поняття психологічних ресурсів особистості 12
1.2. Психологічне благополуччя: зміст та основні підходи 16
1.3. Вплив соціальної нестабільності на психіку дорослої людини 20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДОРОСЛИХ 25
2.1. Організація та методи дослідження 25
2.2. Аналіз психологічних ресурсів респондентів 35
2.3. Дослідження зв’язку між ресурсами та благополуччям 43
РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ 47
3.1. Психологічні умови підтримки благополуччя 47
3.2. Програми розвитку психологічних ресурсів 50
3.3. Практичні рекомендації для дорослих в умовах нестабільності 56
ВИСНОВКИ 61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 64
ДОДАТКИ 70

ВСТУП

Актуальність дослідження визначається сучасними реаліями, у яких суспільство змушене існувати в умовах тривалої соціальної нестабільності. Ці умови проявляються через воєнні конфлікти, економічні труднощі, масову вимушену міграцію, інформаційне перенасичення та невизначеність перспектив. Такі фактори значно впливають на психічне здоров'я дорослих людей, викликаючи підвищений рівень стресу, тривожність, емоційне виснаження, а також зростання ризиків для психологічного благополуччя. У цьому контексті надзвичайно важливим стає вивчення чинників, які сприяють підтримці внутрішньої стабільності особистості та збереженню її психологічного здоров'я.

Особливу роль серед цих чинників відіграють психологічні ресурси особистості внутрішні та зовнішні можливості, що допомагають долати складнощі, адаптуватися до змін, зберігати життєву енергію та позитивний світогляд. З точки зору ресурсного підходу в психології, особистість розглядається як активний суб'єкт, здатний задіяти власні потенціали для подолання кризових ситуацій та забезпечення свого благополуччя.

Проблема психологічних ресурсів та благополуччя особистості є предметом дослідження багатьох вітчизняних і зарубіжних учених. Теоретичні засади психологічних ресурсів, ресурсного підходу та резилієнтності висвітлено у працях Г. Лазоса, М. Лапіної, С. Лукомської, О. Штепи, Д. Ассонова, Е. Грішина, З. Кіреєвої, а також А. Антоновського, Хобфолла, Р. Лазаруса і С. Фолкман, Г. Бонанно.

Питання психологічного благополуччя досліджували Н. Каргіна, Л. Сердюк, Л. Яворська та Г. Філоненко, а також К. Ріфф, Е. Дінер, М. Селігман, Е. Десі та Р. Раян, Б. Фредріксон. Вагомий внесок у розуміння гуманістичних аспектів особистісного розвитку та благополуччя зробив також Е. Фромм.

Об’єкт дослідження – психологічне благополуччя дорослої особистості.

Предмет дослідження – психологічні ресурси як чинник збереження благополуччя дорослої особистості в умовах тривалої соціальної нестабільності.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні ролі психологічних ресурсів у збереженні психологічного благополуччя дорослої особистості в умовах тривалої соціальної нестабільності.

Відповідно до поставленої мети визначено такі завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз психологічних ресурсів особистості, психологічного благополуччя та особливостей впливу тривалої соціальної нестабільності на психіку дорослої людини.

2. Емпірично дослідити особливості психологічної ресурсності дорослої особистості та визначити її взаємозв’язки з показниками психологічного благолополуччя, життєстійкості й особливостями використання копінг-стратегій в умовах тривалої соціальної нестабільності.

3. Обґрунтувати психологічні умови підтримки благополуччя та розробити практичні рекомендації щодо збереження і розвитку психологічних ресурсів дорослої особистості в умовах соціальної нестабільності.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що вищий рівень психологічної ресурсності дорослої особистості пов’язаний із вищими показниками психологічного благополуччя та життєстійкості, більшою вираженістю конструктивних копінг-стратегій, зокрема планування вирішення проблем і позитивної переоцінки, а також меншою вираженістю копінг-стратегії втечі-уникнення.

Для досягнення поставленої мети та розв’язання завдань використано комплекс взаємопов’язаних методів дослідження:

– теоретичні методи: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація наукової літератури – для визначення теоретико-

методологічних засад дослідження психологічних ресурсів і благополуччя особистості;

– емпіричні методи: психодіагностичні методики для оцінювання психологічних ресурсів, життєстійкості, стратегій подолання стресу та рівня психологічного благополуччя: (опитувальник психологічної ресурсності особистості (О. Штепа), Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, Тест життєстійкості С. Мадді, Опитувальник копінг-стратегій Лазаруса–Фолкман.

– методи математичної статистики: обчислення середніх значень, відсотковий аналіз, кореляційний аналіз та інтерпретація отриманих результатів для встановлення взаємозв'язків між досліджуваними показниками.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в уточненні ролі психологічних ресурсів у підтримці психологічного благополуччя дорослої особистості в умовах тривалої соціальної нестабільності; виявленні взаємозв'язків між окремими ресурсними характеристиками та показниками психологічного благополуччя; визначенні психологічних ресурсів, пов'язаних із підтримкою психологічної стійкості дорослих в умовах тривалого впливу стресових чинників.

Практичне значення результатів дослідження полягає в можливості використання отриманих результатів практичними психологами, консультантами, фахівцями соціальної сфери та самими дорослими для розроблення програм підтримки психологічного благополуччя, розвитку ресурсності особистості та профілактики емоційного виснаження в умовах нестабільності.

Надійність і достовірність результатів дослідження забезпечуються теоретичним обґрунтуванням вихідних положень, використанням валідних і надійних психодіагностичних методик, відповідністю методів дослідження його меті та завданням, комплексним аналізом отриманих результатів і застосуванням методів математичної статистики.

Апробація результатів. Основні результати дослідження за темою «Психологічні ресурси як чинник збереження благополуччя дорослої особистості в умовах тривалої соціальної нестабільності» представлено в матеріалах X Всеукраїнської науково-практичної конференції «Інтеграційні можливості сучасної психології та шляхи її розвитку» (м. Запоріжжя, 23–24 жовтня 2026 р.) у секції « Молода наука».

Структура та обсяг роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 78 сторінки. Робота містить 5 таблиць, 2 рисунки. Список використаних джерел налічує 55 найменувань, 3 додатки викладено на 8 сторінках.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Поняття психологічних ресурсів особистості

У сучасних умовах суспільних трансформацій, що супроводжуються високим рівнем невизначеності та динамічними соціальними змінами, особливого значення набуває проблема збереження психологічної стійкості особистості. Людина дедалі частіше стикається зі складними життєвими обставинами, які можуть не лише негативно впливати на її психічний стан, але й виступати джерелом особистісного розвитку. У цьому контексті важливу роль відіграють психологічні ресурси, які забезпечують здатність особистості ефективно адаптуватися до викликів навколишнього середовища.

У психологічній науці ресурси особистості розглядаються як сукупність внутрішніх і зовнішніх можливостей, що сприяють задоволенню потреб людини, підтриманню її активності та подоланню труднощів. Традиційно виокремлюють зовнішні та внутрішні ресурси. До зовнішніх належать матеріальні блага, соціальний статус, міжособистісні зв’язки та соціальна підтримка. Внутрішні ресурси представлені індивідуально-психологічними особливостями людини, її здібностями, життєвим досвідом, особистісними якостями та навичками саморегуляції.

Таблиця 1.1 – Порівняльна характеристика підходів до розуміння психологічних ресурсів особистості

Автор підхід	Основна ідея	Ресурси, що виділяються
Е. Фромм	Екзистенційні ресурси людини	Надія, віра, внутрішня сила

Продовження таблиці 1.1

С. Хобфолл	Теорія збереження ресурсів	Матеріальні, соціальні, особистісні ресурси
О. Штепа	Ресурсність як здатність актуалізації ресурсів	Саморозвиток, підтримка інших

Особливий внесок у розуміння психологічних ресурсів зробив Е. Фромм. Він виокремив такі важливі ресурси, як надія, раціональна віра та внутрішня сила особистості. Надія розглядається як активна готовність до позитивних змін, раціональна віра – як переконання у можливості реалізації наявних перспектив, а внутрішня сила – як здатність витримувати труднощі та долати життєві випробування [32, 11].

Сучасні дослідження також відносять до значущих психологічних ресурсів життєстійкість, толерантність до невизначеності, конструктивні стратегії подолання стресу, самоповагу, самоконтроль, професійні компетентності та систему життєвих цінностей. Такі ресурси сприяють ефективній адаптації особистості до складних обставин і допомагають зберігати психологічну рівновагу.

Важливе місце в дослідженні ресурсів особистості посідає концепція збереження ресурсів С. Хобфолла. Відповідно до неї, втрата значущих ресурсів виступає одним із ключових чинників виникнення стресу. Натомість наявність достатнього ресурсного потенціалу дозволяє людині успішніше долати несприятливі життєві ситуації, підтримувати психологічне благополуччя та зберігати ефективність діяльності [45, 129].

На думку О. Штепи, психологічна ресурсність особистості полягає у здатності людини усвідомлювати, накопичувати та актуалізувати власні психологічні ресурси з метою самореалізації, особистісного розвитку та підтримки інших людей [34, 220]. Таким чином, ресурсність характеризує не лише наявність певних ресурсів, а й уміння людини ефективно ними користуватися.

Ресурси розглядаються як внутрішній потенціал людини, що актуалізується насамперед у ситуаціях невизначеності, стресу та соціальних змін. Саме в таких умовах вони виконують функцію підтримки психічної рівноваги, забезпечуючи ефективне подолання труднощів і збереження функціональної активності особистості.

Зазначимо, що психологічні ресурси становлять цілісну систему можливостей, яка включає індивідуально-психологічні властивості, механізми саморегуляції та елементи соціальної підтримки. Їхня взаємодія визначає здатність особистості гнучко реагувати на зміну життєвих обставин та обирати ефективні стратегії поведінки в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

Окремо в сучасних дослідженнях акцентується увага на тому, що складні життєві ситуації можуть виступати не лише як джерело стресу, але й як чинник особистісного розвитку. За умови достатнього рівня ресурсності особистість здатна трансформувати негативний досвід у ресурс для зростання, формування нових адаптивних стратегій та підвищення рівня психологічної зрілості.

У межах сучасної психології дедалі більшого значення набуває розгляд психологічних ресурсів як динамічної системи, що не є сталою характеристикою особистості, а змінюється залежно від життєвих обставин, рівня стресового навантаження та індивідуального досвіду. Такий підхід дозволяє розглядати ресурси не лише як наявний потенціал, але й як процес їх актуалізації, відновлення та розвитку у взаємодії з соціальним середовищем.

Важливо підкреслити, що психологічні ресурси виконують не тільки компенсаторну функцію у складних ситуаціях, але й виступають основою для особистісного зростання. У випадку успішної мобілізації ресурсів особистість здатна не лише зменшити негативні наслідки стресу, але й підвищити рівень своєї психологічної зрілості, сформувати нові способи реагування та розширити межі власної адаптивності.

Сучасні дослідники, а саме А. Руднєва та Ю. Мальована також звертають увагу на те, що ефективність використання психологічних ресурсів значною мірою залежить від рівня усвідомленості особистості [25, 24]. Людина, яка здатна рефлексивно оцінювати власний стан, емоції та поведінкові реакції, має вищі можливості для своєчасного відновлення ресурсного балансу та попередження емоційного виснаження. У цьому контексті важливим стає розвиток навичок саморефлексії та емоційної регуляції.

Окремо слід зазначити, що у структурі психологічних ресурсів все більшого значення набувають так звані метаресурси – тобто здатність особистості керувати власними ресурсами. До них можна віднести гнучкість мислення, адаптивність, критичне мислення та здатність до самопідтримки. Саме ці характеристики визначають ефективність використання інших ресурсів у кризових умовах.

У практичному вимірі психологічні ресурси тісно пов’язані з рівнем стресостійкості та здатністю особистості протистояти емоційному вигоранню. Зокрема, у дорослому віці, коли людина одночасно виконує професійні, сімейні та соціальні ролі, ресурсний потенціал стає ключовим фактором збереження психічної рівноваги. Його виснаження може проявлятися у зниженні мотивації, погіршенні когнітивної продуктивності та загальному зменшенні життєвої енергії.

У сучасних умовах соціальної нестабільності особливого значення набуває також здатність особистості до відновлення ресурсів через соціальну взаємодію. Підтримка з боку значущого оточення, емоційно безпечні відносини та можливість обговорення складних переживань виступають важливими факторами ресурсного відновлення. Водночас дефіцит соціальної підтримки може значно прискорювати процеси психологічного виснаження.

Психологічні ресурси доцільно розглядати як інтегральний та багаторівневий феномен, що поєднує індивідуальні якості, когнітивні можливості, емоційні стани та соціальні умови функціонування особистості.

Їхня роль полягає не лише у забезпеченні адаптації до складних життєвих ситуацій, але й у створенні умов для особистісного розвитку та збереження психологічного благополуччя.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що саме рівень сформованості та актуалізації психологічних ресурсів визначає здатність особистості ефективно функціонувати в умовах сучасних соціальних викликів. Це робить дослідження ресурсного потенціалу особливо актуальним у контексті вивчення психологічного благополуччя дорослої людини, оскільки саме він виступає одним із ключових чинників її стабільності, адаптивності та життєстійкості.

Отже, психологічні ресурси є важливою складовою особистісного потенціалу людини, що забезпечує її здатність адаптуватися до складних життєвих умов, долати стресові ситуації та підтримувати психологічне благополуччя. В умовах тривалої соціальної нестабільності саме ресурсний потенціал виступає одним із провідних чинників збереження психічного здоров’я, життєстійкості та особистісного розвитку дорослої людини.

Таким чином, психологічні ресурси виступають важливим чинником адаптації особистості до складних життєвих обставин та забезпечують підтримання її психологічної стійкості. Наявність достатнього ресурсного потенціалу сприяє ефективному подоланню стресу, збереженню позитивного емоційного стану та психологічного благополуччя. Саме тому дослідження благополуччя особистості та його взаємозв’язку з психологічними ресурсами становить важливий напрям сучасної психологічної науки.

1.2. Психологічне благополуччя: зміст та основні підходи

Проблема психологічного благополуччя особистості є однією з центральних у сучасній психологічній науці, оскільки вона безпосередньо пов’язана з вивченням умов позитивного функціонування людини, її здатності до саморегуляції, адаптації та збереження внутрішньої рівноваги. В

умовах тривалих соціальних змін, нестабільності та підвищеного психоемоційного навантаження значення дослідження психологічного благополуччя суттєво зростає, адже воно виступає показником якості життя та психологічної стійкості особистості [13, 110].

У сучасних наукових підходах психологічне благополуччя розглядається як багатовимірне інтегральне утворення, що відображає суб'єктивне переживання людиною власного життя як осмисленого, контрольованого та емоційно позитивного. Воно включає когнітивні оцінки життєвих обставин, емоційні переживання та поведінкові прояви, які визначають загальний рівень задоволеності життям [40, 50].

Головним є положення про зв'язок психологічного благополуччя з психологічним здоров'ям особистості. Психологічне здоров'я розглядається як динамічна рівновага між внутрішнім станом людини та умовами соціального і природного середовища, що забезпечує ефективне виконання життєвих і соціальних функцій. У цьому контексті психологічне благополуччя виступає суб'єктивним виміром цієї рівноваги, відображаючи те, як людина переживає власне функціонування та життєві обставини.

У науковій літературі виділяють декілька основних підходів до розуміння психологічного благополуччя. Гедоністичний підхід акцентує увагу на суб'єктивному відчутті щастя, задоволеності життям та переважанні позитивних емоцій над негативними. У межах цього підходу благополуччя ототожнюється з емоційним комфортом та загальною життєвою задоволеністю.

Евдемоністичний підхід, натомість, підкреслює значення особистісного розвитку, самореалізації та розкриття внутрішнього потенціалу людини. Згідно з цим підходом, психологічне благополуччя пов'язане не лише з емоційним станом, але й із процесом становлення зрілої, автономної та самодостатньої особистості.

Інтегративні моделі поєднують обидва підходи, розглядаючи психологічне благополуччя як баланс між емоційним комфортом та

особистісним зростанням. Таким чином, воно постає як складна система, що охоплює як суб'єктивне переживання щастя, так і реалізацію життєвого потенціалу [44, 228].

Значущий внесок у розробку проблеми психологічного благополуччя зробила К. Ріфф, яка запропонувала багатовимірну модель цього феномену [53, 11]. Відповідно до її концепції, психологічне благополуччя включає шість основних компонентів: позитивні взаємини з іншими людьми, самоприйняття, автономію, компетентність у керуванні життєвими обставинами, наявність життєвих цілей та особистісне зростання. Дана модель широко використовується в сучасних емпіричних дослідженнях і дозволяє комплексно оцінювати рівень функціонування особистості.

Психологічне благополуччя також розглядається як показник ефективної адаптації особистості до умов соціального середовища. Воно відображає здатність людини підтримувати внутрішню рівновагу, зберігати емоційну стабільність та конструктивно взаємодіяти з оточенням. У цьому контексті воно пов'язане зі стресостійкістю, саморегуляцією та загальною життєвою ефективністю [37, 88].

У сучасних українських дослідженнях психологічне благополуччя аналізується також у межах ресурсного підходу. Підкреслюється, що воно тісно пов'язане з внутрішніми психологічними ресурсами особистості, які забезпечують її здатність долати труднощі, адаптуватися до змін та підтримувати психічну рівновагу. У такому розумінні психологічне благополуччя виступає не лише результатом зовнішніх впливів, але й внутрішнім ресурсом, який підтримує стабільність особистості в умовах невизначеності.

Згідно з сучасними емпіричними підходами, психологічне благополуччя може розглядатися як інтегральний показник загальної адаптованості особистості, її стресостійкості та здатності до ефективного функціонування в соціальному середовищі. Воно відображає рівень узгодженості між внутрішніми потребами особистості та зовнішніми умовами її життєдіяльності [44, 19].

Окремі дослідження підкреслюють, що важливу роль у формуванні психологічного благополуччя відіграють соціальні фактори, зокрема якість міжособистісних відносин, рівень соціальної підтримки та включеність особистості у значущі соціальні зв'язки. Водночас внутрішні ресурси особистості залишаються ключовим чинником, який визначає здатність людини зберігати психологічну рівновагу навіть у складних життєвих умовах.

У межах сучасних досліджень також наголошується, що складні життєві обставини можуть мати не лише деструктивний, але й розвивальний потенціал [21, 250]. За наявності достатнього рівня психологічних ресурсів особистість здатна трансформувати кризовий досвід у джерело особистісного зростання, підвищення адаптивності та формування нових життєвих стратегій.

Провідною тенденцією сучасних досліджень є зміщення акценту з описового розуміння благополуччя на його прикладний вимір. Зокрема, воно розглядається як індикатор ефективності психологічної допомоги, освітніх програм, соціальних інтервенцій та профілактичних заходів, спрямованих на підвищення якості життя. Це дозволяє використовувати концепт психологічного благополуччя у практичній психології, консультуванні та психотерапії як критерій позитивних змін особистості [46, 98].

Окрему увагу приділяють впливу сучасного інформаційного середовища на психологічне благополуччя. Надмірний інформаційний потік, цифрова перевантаженість та постійна включеність у комунікаційні процеси можуть виступати як фактори психологічного виснаження, що потребує розвитку навичок саморегуляції та емоційної гігієни [51, 100]. У зв'язку з цим зростає значення формування психологічної стійкості та навичок усвідомленого ставлення до інформаційного простору.

Таким чином, сучасне розуміння психологічного благополуччя виходить за межі суто теоретичної категорії та набуває міждисциплінарного характеру, поєднуючи психологічні, соціальні та практичні аспекти. Це

робить його важливим об’єктом дослідження в умовах динамічних соціальних змін та зростання вимог до адаптаційних можливостей особистості.

Отже, психологічне благополуччя є складним багаторівневим феноменом, який інтегрує емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти функціонування особистості. Воно формується під впливом як внутрішніх психологічних ресурсів, так і соціальних умов життя людини, що робить його особливо важливим предметом дослідження в умовах сучасної соціальної нестабільності.

1.3. Вплив соціальної нестабільності на психіку дорослої людини

Сучасний період розвитку суспільства характеризується високим рівнем соціальної нестабільності, що зумовлено економічними змінами, воєнними подіями, міграційними процесами, трансформацією соціальних ролей та підвищенням загального рівня невизначеності. Такі умови створюють складне середовище для функціонування дорослої особистості та висувають підвищені вимоги до її психологічної стійкості, адаптивності та здатності до саморегуляції.

Соціальні труднощі у дорослому віці можуть проявлятися у різних сферах життєдіяльності, включаючи професійну реалізацію, міжособистісні відносини, сімейне функціонування та соціальну інтеграцію. У ситуації нестабільності ускладнюється процес планування майбутнього, зростає рівень тривожності, посилюється відчуття невизначеності та знижується суб’єктивне відчуття контролю над життєвими подіями [30, 55].

Одним із психологічних наслідків тривалих соціальних труднощів є зростання емоційного виснаження, що проявляється у зниженні мотивації, відчутті втоми, дратівливості та емоційної нестабільності [50, 26]. У дорослих осіб це може супроводжуватися порушенням балансу між професійними та особистими ресурсами, що підвищує ризик розвитку хронічного стресу.

Провідною складовою впливу соціальної нестабільності є зміни у сфері соціальної взаємодії. Порушення звичних соціальних зв'язків, зменшення рівня підтримки з боку оточення або її нестабільність можуть призводити до відчуття ізоляції та зниження довіри до соціального середовища. Це, у свою чергу, негативно впливає на формування адаптивних стратегій поведінки.

Окремо слід відзначити вплив інформаційного середовища, яке в умовах нестабільності стає додатковим джерелом психологічного навантаження. Надмірний потік суперечливої або негативної інформації може підсилювати тривожність, формувати стан постійної напруги та ускладнювати емоційну регуляцію [48, 88].

У наукових підходах підкреслюється, що здатність дорослої особистості до подолання соціальних труднощів значною мірою залежить від її внутрішніх ресурсів, зокрема рівня психологічної стійкості, гнучкості мислення, здатності до самоконтролю та використання конструктивних копінг-стратегій. Особи з розвиненими адаптивними механізмами демонструють вищу ефективність у подоланні кризових ситуацій та збереженні психологічної рівноваги.

Водночас тривале перебування в умовах соціальної нестабільності може призводити до поступового виснаження ресурсів особистості. Це проявляється у зниженні емоційної стійкості, погіршенні здатності до прийняття рішень, зменшенні ініціативності та загальному зниженні якості життя [31, 110]. У таких умовах особливо важливою стає своєчасна психологічна підтримка та формування навичок самодопомоги.

Додатково у сучасних дослідженнях соціальних труднощів у дорослому віці підкреслюється значна роль цифрового середовища як одного з чинників психологічного навантаження. Зокрема, активне використання соціальних мереж може впливати на емоційний стан особистості через формування порівняльних оцінок власного життя з іншими, що нерідко знижує рівень самооцінки та підсилює переживання невдоволеності. Постійне перебування в інформаційному просторі, насиченому емоційно

значущим контентом, сприяє підвищенню рівня тривожності та ускладнює процес психологічного відновлення.

У дорослому віці це може проявлятися у вигляді емоційної перевантаженості, зниження концентрації уваги та формування відчуття постійної включеності у соціальні події, що не завжди мають безпосередній зв'язок із реальним життям особистості. У результаті цифрове середовище виступає не лише засобом комунікації, але й додатковим джерелом стресових факторів, які посилюють вплив загальної соціальної нестабільності.

Водночас слід зазначити, що вплив соціальних мереж є амбівалентним: за умов усвідомленого використання вони можуть виконувати функцію соціальної підтримки, зменшувати відчуття ізоляції та забезпечувати доступ до інформаційних і комунікативних ресурсів. Таким чином, їх роль у структурі соціальних труднощів дорослої особистості залежить від індивідуальних стратегій використання та рівня психологічної стійкості користувача.

Окремого розгляду потребує питання довготривалого впливу соціальної нестабільності на особистісну ідентичність дорослої людини. У ситуації хронічної невизначеності відбувається поступова перебудова системи життєвих орієнтирів, що може проявлятися у зміні ціннісних пріоритетів, перегляді професійних планів та трансформації уявлень про власне майбутнє. У частини людей це сприяє підвищенню гнучкості мислення та розвитку адаптивності, однак у інших може викликати стан внутрішньої дезорієнтації та втрати відчуття стабільної життєвої опори.

Головним психологічним елементом є вплив соціальної нестабільності на відчуття контролю над життям. Згідно з сучасними уявленнями, суб'єктивний контроль є одним із чинників психічного благополуччя [8, 100]. Коли зовнішні обставини стають непередбачуваними, у людини знижується відчуття впливу на події власного життя, що може сприяти формуванню вивченої безпорадності або пасивних моделей поведінки. У довготривалій перспективі це негативно позначається на мотиваційній сфері та здатності до постановки й досягнення життєвих цілей.

Соціальна нестабільність також суттєво впливає на когнітивні процеси дорослої особистості. Постійне перебування у стані напруги та очікування змін може призводити до перевантаження уваги, зниження концентрації та погіршення якості прийняття рішень. Людина починає витрачати значну частину психічних ресурсів не на розвиток або самореалізацію, а на постійний моніторинг зовнішньої ситуації та пошук безпеки. Це формує специфічний стан психологічної настороженості, який з часом може набувати хронічного характеру.

Звертаємо увагу на вплив соціальних криз на емоційно-вольову сферу. Доросла особистість у таких умовах часто змушена одночасно виконувати кілька складних ролей, що підвищує рівень внутрішнього напруження. Виникає ситуація емоційного дисбалансу, коли зовнішня необхідність функціонувати «нормально» не відповідає внутрішньому стану виснаження. Це може призводити до накопичення прихованого стресу, який не завжди усвідомлюється, але поступово впливає на загальний психічний стан.

Окремо варто звернути увагу на трансформацію міжособистісних відносин у період соціальної нестабільності [17, 22]. У таких умовах змінюється характер довіри між людьми: вона може як посилюватися у межах близьких соціальних груп, так і знижуватися у ширших соціальних контактах. Людина починає більш вибірково формувати соціальні зв’язки, орієнтуючись на їх емоційну безпечність та передбачуваність. Це є адаптивною реакцією, однак водночас може призводити до звуження соціального кола та зменшення соціальної активності.

У психологічному вимірі важливим наслідком тривалого стресового навантаження є також зміна у сприйнятті часу. Майбутнє може сприйматися як менш визначене або навіть загрозливе, тоді як увага особистості зміщується у площину короткострокових цілей. Така часово-перспективна деформація обмежує можливості довгострокового планування та знижує рівень життєвої перспективи, що є важливим компонентом психологічного благополуччя.

У цьому контексті особливого значення набувають механізми психологічної компенсації. Дорослі особи часто використовують різні стратегії подолання напруження: когнітивне переосмислення ситуації, емоційне дистанціювання, пошук соціальної підтримки або занурення у діяльність, яка дозволяє знизити рівень тривожності. Ефективність цих стратегій значною мірою залежить від індивідуального досвіду, рівня розвитку саморегуляції та доступності зовнішніх ресурсів.

Варто також зазначити, що соціальна нестабільність може виступати не лише як фактор ризику, але й як умова психологічного розвитку. У частини дорослих осіб кризові ситуації активізують процеси переосмислення життєвих цінностей, підвищують рівень рефлексії та сприяють формуванню більш усвідомленого ставлення до власного життя. У таких випадках відбувається так зване посттравматичне зростання, яке проявляється у посиленні внутрішньої зрілості, зміцненні життєвих пріоритетів та розвитку нових життєвих стратегій [3, 93].

Однак реалізація такого позитивного сценарію можлива лише за умови наявності достатнього рівня внутрішніх ресурсів та соціальної підтримки. За їх відсутності тривала нестабільність може призводити до накопичення негативних психологічних ефектів, включаючи емоційне виснаження, зниження самооцінки та погіршення загального самопочуття.

Таким чином, вплив соціальної нестабільності на психіку дорослої людини є складним, багаторівневим і неоднозначним процесом. Він охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні аспекти функціонування особистості, визначаючи як ризики психологічного виснаження, так і потенційні можливості особистісного розвитку.

Отже, соціальна нестабільність виступає значущим зовнішнім чинником, який впливає на психічний стан дорослої людини, її емоційне благополуччя та здатність до ефективного функціонування. Її вплив є багатовимірним і охоплює як когнітивні та емоційні процеси, так і поведінкові стратегії, визначаючи загальний рівень психологічної адаптації особистості.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДОРОСЛИХ

2.1. Організація та методи дослідження

Емпіричне дослідження психологічних ресурсів та психологічного благополуччя дорослих проводилося з метою перевірки гіпотези про те, що в умовах тривалої соціальної нестабільності вищий рівень психологічних ресурсів (життєстійкості, оптимізму, саморегуляції, соціальної підтримки та особистісної активності) пов’язаний із вищим рівнем психологічного благополуччя дорослої особистості та сприяє зниженню негативного впливу стресових факторів.

У дослідженні взяли участь 40 респондентів дорослого віку. База дослідження: ГО « Асоціація «Надія Батьківщини». Вибірка формувалася за принципом добровільної участі. До дослідження залучалися повнолітні особи, які на момент проведення опитування перебували у дорослому віці та погодилися взяти участь у психодіагностичному обстеженні. Вік учасників становив від 25 до 59 років. Серед досліджуваних 24 особи (60,0%) становили жінки та 16 осіб (40,0 %) – чоловіки. За віковою структурою 15 респондентів (37,5%) належали до вікової групи 25–34 роки, 14 осіб (35,0 %) – до групи 35–44 роки, а 11 осіб (27,5 %) – до групи 45–59 років.

За рівнем освіти 26 респондентів (65,0 %) мали вищу освіту, 10 осіб (25,0 %) – фахову передвищу освіту, 4 особи (10,0 %) – професійну або загальну середню освіту. За соціально-професійним статусом 29 учасників (72,5 %) були працевлаштованими, тоді як 11 осіб (27,5 %) на момент проведення дослідження не працювали.

Таким чином, вибірку становили повнолітні особи різного віку, статі, освітнього та соціально-професійного статусу. Це дозволило отримати

різноманітний емпіричний матеріал для дослідження психологічних ресурсів та психологічного благополуччя дорослих.

Участь у дослідженні була добровільною, а отримані результати використовувалися в узагальненому вигляді з дотриманням принципу конфіденційності.

Усі учасники були поінформовані про мету дослідження, особливості проведення психодіагностичного обстеження та добровільний характер участі. Опитування проводилося в індивідуальному форматі за допомогою стандартизованих психодіагностичних методик.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що вищий рівень психологічної ресурсності дорослої особистості пов’язаний із вищим рівнем психологічного благополуччя та життєстійкості, а також із більш частим використанням конструктивних копінг-стратегій, зокрема планування вирішення проблем і позитивної переоцінки, та меншою вираженістю стратегії втечі-уникнення.

Для досягнення поставленої мети було використано комплекс взаємодоповнювальних психодіагностичних методик.

Для дослідження рівня психологічної ресурсності дорослих було використано «Опитувальник психологічної ресурсності особистості», розроблений українською дослідницею О. Штепою. Методика призначена для комплексної оцінки особистісних ресурсів людини, які забезпечують її психологічну стійкість, ефективне функціонування, здатність до саморозвитку та успішного подолання життєвих труднощів.

В основі методики лежить ресурсний підхід у психології, відповідно до якого психологічні ресурси розглядаються як внутрішні можливості особистості, що забезпечують успішне пристосування до змін, збереження психічного здоров’я, конструктивне подолання кризових ситуацій та підтримання високого рівня психологічного благополуччя. Психологічні ресурси виконують захисну, адаптаційну, мотиваційну та регулятивну функції, допомагаючи людині ефективно взаємодіяти із соціальним середовищем навіть в умовах невизначеності та тривалого стресу.

Опитувальник містить 14 шкал, кожна з яких характеризує окремий компонент психологічної ресурсності.

Упевненість відображає рівень віри людини у власні сили, здатність приймати рішення та діяти відповідно до поставлених цілей.

Доброта характеризує готовність особистості до доброзичливого ставлення до інших людей, прояву гуманності, емпатії та толерантності.

Допомога визначає прагнення людини підтримувати інших, бути корисною для оточення та брати участь у спільній діяльності.

Успіх характеризує орієнтацію особистості на досягнення поставлених цілей, прагнення до професійної та особистісної реалізації.

Любов відображає здатність будувати теплі, довірливі міжособистісні стосунки, встановлювати емоційні зв’язки та підтримувати позитивний психологічний клімат у взаємодії з іншими.

Творчість оцінює готовність особистості до нестандартного мислення, відкритості новому досвіду, пошуку оригінальних способів вирішення життєвих завдань.

Віра у добро характеризує позитивне світосприйняття, оптимістичне ставлення до життя та переконаність у можливості позитивних змін.

Мудрість відображає здатність особистості робити виважені висновки, використовувати життєвий досвід та приймати конструктивні рішення у складних ситуаціях.

Робота над собою характеризує прагнення людини до особистісного розвитку, самовдосконалення та безперервного навчання.

Самореалізація визначає ступінь реалізації особистісного потенціалу, досягнення життєвих цілей та відчуття власної ефективності.

Відповідальність оцінює здатність особистості усвідомлювати наслідки власних дій, приймати відповідальні рішення та виконувати взяті на себе зобов’язання.

Знання власних ресурсів характеризує рівень усвідомлення людиною своїх сильних сторін, можливостей та внутрішнього потенціалу.

Оновлення ресурсів визначає здатність особистості відновлювати свої психологічні сили після стресових ситуацій, знаходити нові джерела енергії та підтримувати внутрішню рівновагу.

Використання ресурсів відображає ефективність застосування наявних психологічних можливостей у повсякденному житті та під час подолання труднощів.

За результатами опитування обчислюється сумарний показник психологічної ресурсності, який є інтегральною характеристикою розвитку внутрішніх психологічних ресурсів особистості. Високі показники свідчать про сформованість ресурсної сфери, високий рівень адаптаційних можливостей, здатність конструктивно долати життєві труднощі та підтримувати психологічне благополуччя. Низькі показники можуть свідчити про недостатній розвиток внутрішніх ресурсів, труднощі у подоланні стресових ситуацій та підвищений ризик психологічного виснаження.

Саме ця методика була обрана як основний інструмент дослідження, оскільки вона безпосередньо відповідає предмету роботи та дозволяє комплексно оцінити рівень психологічної ресурсності дорослих, який є провідною змінною висунутої гіпотези дослідження.

Обробка результатів здійснювалася відповідно до ключів кожної методики. Для кожного респондента були розраховані показники за окремими шкалами та інтегральні значення, на підставі яких визначався рівень розвитку досліджуваних психологічних характеристик.

Для дослідження психологічного благополуччя дорослих було використано також «Шкалу психологічного благополуччя» (ШПБ) К. Ріфф [52, 1070]. Методика ґрунтується на концепції психологічного благополуччя К. Ріфф, відповідно до якої благополуччя особистості розглядається як багатовимірна характеристика її позитивного функціонування, що охоплює ставлення до себе, взаємодію з іншими людьми, здатність самостійно визначати власну поведінку, управління життєвими обставинами, особистісний розвиток та наявність життєвих цілей.

Шкала психологічного благополуччя дає можливість оцінити шість основних компонентів психологічного функціонування особистості: автономію, управління середовищем, особистісне зростання, позитивні відносини з іншими, наявність цілей у житті та самоприйняття.

Шкала «Автономія» характеризує здатність особистості до самостійного прийняття рішень, незалежності від соціального тиску та орієнтації на власні переконання й цінності. Вищі показники за цією шкалою свідчать про більшу здатність людини самостійно визначати власну поведінку та оцінювати себе відповідно до власних стандартів.

Шкала «Управління середовищем» відображає здатність людини ефективно організовувати повсякденне життя, справлятися з життєвими завданнями та використовувати можливості навколишнього середовища відповідно до власних потреб.

Шкала «Особистісне зростання» характеризує прагнення до розвитку, відкритість новому досвіду, усвідомлення власних змін та реалізацію особистісного потенціалу. Високі показники свідчать про сприйняття себе як особистості, яка розвивається та продовжує набувати нового досвіду.

Шкала «Позитивні відносини з іншими» відображає здатність встановлювати та підтримувати близькі, довірливі й емоційно значущі взаємини з іншими людьми, а також проявляти турботу, емпатію та прийняття.

Шкала «Цілі у житті» характеризує наявність життєвих цілей, спрямованості на майбутнє та усвідомлення сенсу власного життя. Вищі показники свідчать про наявність переконань і цілей, які надають життю спрямованості та змістовності.

Шкала «Самоприйняття» характеризує позитивне ставлення особистості до себе, прийняття власних позитивних і негативних характеристик, а також здатність реалістично сприймати власний життєвий досвід.

У межах цього дослідження показники за шкалою психологічного благополуччя використовувалися для визначення особливостей позитивного психологічного функціонування дорослих та встановлення їхнього взаємозв'язку з рівнем психологічної ресурсності. Отримані показники дали можливість дослідити, чи пов'язаний більший рівень психологічних ресурсів із вищим рівнем психологічного благополуччя.

Для кожного респондента визначалися показники за відповідними шкалами психологічного благополуччя, після чого вони використовувалися для описового та кореляційного аналізу. Вищі значення за шкалами характеризують більшу вираженість відповідних компонентів психологічного благополуччя.

Таким чином, використання «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф дозволило комплексно оцінити позитивне функціонування дорослої особистості та визначити взаємозв'язок між психологічною ресурсністю і психологічним благополуччям у межах емпіричного дослідження

Для дослідження життєстійкості дорослих було використано «Тест життєстійкості» С. Мадді, який дає можливість оцінити здатність особистості зберігати внутрішню стійкість та ефективність функціонування в умовах складних життєвих обставин [22, 100].

Поняття життєстійкості у концепції С. Мадді характеризує систему переконань і установок особистості, що допомагають їй протистояти стресовим ситуаціям, зберігати активну позицію та використовувати складні життєві обставини як можливість для розвитку. Життєстійкість розглядається як психологічний ресурс, який сприяє активному подоланню труднощів та підтриманню продуктивної взаємодії людини з навколишнім середовищем.

Методика дає можливість оцінити загальний рівень життєстійкості, а також три її основні компоненти: залученість, контроль і прийняття ризику.

Шкала «Залученість» характеризує ступінь переконаності людини в тому, що її участь у подіях власного життя має для неї сенс і значення. Високий рівень залученості пов'язаний із прагненням бути активним

учасником життєвих подій, підтримувати взаємодію з іншими людьми та знаходити особистісний сенс у тому, що відбувається. Низькі показники можуть супроводжуватися відчуттям відстороненості, байдужості або переконанням, що події життя не мають особистого значення.

Шкала «Контроль» відображає переконання людини у власній здатності впливати на перебіг життєвих подій та приймати активну участь у їх регулюванні. Високий рівень контролю характеризується прагненням самостійно визначати напрям власних дій, приймати рішення та шукати можливості впливу на ситуацію навіть за наявності труднощів. Низькі показники можуть свідчити про переважання пасивної позиції та відчуття залежності від зовнішніх обставин.

Шкала «Прийняття ризику» характеризує ставлення особистості до змін, невизначеності та нового досвіду. Високі показники відображають готовність сприймати життєві зміни як природну частину розвитку, використовувати отриманий досвід та діяти в ситуаціях, результат яких не можна повністю передбачити. Низькі показники можуть бути пов’язані з прагненням уникати невизначеності та віддавати перевагу стабільним і передбачуваним умовам.

На основі показників за трьома компонентами визначається загальний показник життєстійкості, який характеризує інтегровану здатність особистості зберігати активність, психологічну стійкість і продуктивне ставлення до життєвих труднощів.

Обробка результатів здійснювалася відповідно до ключа методики. Для кожного респондента визначалися показники за шкалами «Залученість», «Контроль», «Прийняття ризику», а також загальний показник життєстійкості. Отримані результати використовувалися для визначення індивідуальних особливостей життєстійкості та подальшого статистичного аналізу.

У межах цього дослідження методика С. Мадді була використана для визначення взаємозв’язку між життєстійкістю та психологічною ресурсністю

особистості. Її застосування також дало можливість перевірити, чи пов’язаний вищий рівень психологічної ресурсності з більшою вираженістю життєстійкості дорослих.

Таким чином, використання «Тесту життєстійкості» С. Мадді дозволило оцінити загальний рівень життєстійкості дорослих та визначити внесок її основних компонентів – залученості, контролю і прийняття ризику – у психологічне функціонування особистості.

Для дослідження особливостей копінг-поведінки дорослих було використано опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса та С. Фолкман, який дає можливість визначити способи реагування особистості на складні та стресові життєві ситуації. Методика ґрунтується на положенні про те, що копінг-поведінка охоплює когнітивні та поведінкові зусилля людини, спрямовані на подолання труднощів, регулювання емоційного стану та пристосування до вимог ситуації [48, 100].

Опитувальник дає можливість визначити вираженість восьми основних копінг-стратегій: конфронтації, дистанціювання, самоконтролю, пошуку соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втечі-уникнення, планування вирішення проблеми та позитивної переоцінки.

Шкала «Конфронтація» характеризує використання активних, іноді ризикованих способів впливу на ситуацію. Вона передбачає готовність безпосередньо протистояти труднощам, відстоювати власну позицію та здійснювати активні дії для зміни обставин.

Шкала «Дистанціювання» відображає когнітивні зусилля, спрямовані на психологічне віддалення від проблемної ситуації та зменшення її суб’єктивної значущості. Такий спосіб реагування передбачає спробу знизити емоційну залученість у проблему.

Шкала «Самоконтроль» характеризує здатність регулювати власні емоції, думки та поведінкові реакції під час складної ситуації. Вищі показники свідчать про прагнення контролювати емоційні прояви та не допускати їхнього надмірного впливу на поведінку.

Шкала «Пошук соціальної підтримки» відображає прагнення особистості звертатися до інших людей для отримання інформаційної, практичної або емоційної допомоги. Ця стратегія передбачає використання соціальних ресурсів для кращого розуміння ситуації та її подолання.

Шкала «Прийняття відповідальності» характеризує усвідомлення людиною власної ролі у виникненні або розвитку проблемної ситуації та готовність брати участь у її вирішенні. Вона пов’язана з аналізом власних дій та пошуком можливостей для зміни ситуації.

Шкала «Втеча-уникнення» відображає когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на уникнення проблеми, психологічне відсторонення від неї або бажання, щоб складна ситуація припинилася без активного втручання. До таких способів реагування можуть належати заперечення проблеми, фантазування, прагнення відволіктися або використання інших способів тимчасового зниження напруження.

Шкала «Планування вирішення проблеми» характеризує проблемно-орієнтовану стратегію подолання труднощів. Вона передбачає аналіз ситуації, визначення можливих способів її вирішення, планування послідовності дій та цілеспрямоване докладання зусиль для зміни обставин.

Шкала «Позитивна переоцінка» відображає прагнення особистості переосмислити складну ситуацію та знайти в ній позитивне значення або можливості для особистісного розвитку. Ця стратегія передбачає зміну ставлення до ситуації через пошук нового сенсу, набуття досвіду та переоцінку власних поглядів.

Опитувальник містить 50 тверджень, кожне з яких описує певний спосіб реагування на складну життєву ситуацію. Респондент оцінює частоту використання кожного способу поведінки за чотирибальною шкалою: 0 балів – «ніколи», 1 бал – «рідко», 2 бали – «іноді», 3 бали – «часто».

Для визначення показників за кожною копінг-стратегією здійснюється підсумовування балів за відповідними пунктами опитувальника. Показник кожної шкали відображає ступінь вираженості відповідної стратегії у

поведінці респондента. У межах методики аналізується загальний профіль копінг-поведінки, що дає можливість визначити переважні способи реагування на складні життєві ситуації.

У дослідженні особливу увагу було приділено показникам «Планування вирішення проблеми», «Позитивна переоцінка» та «Втеча-уникнення», оскільки саме за цими стратегіями було встановлено статистично значущі взаємозв'язки з психологічною ресурсністю. Зокрема, планування вирішення проблеми та позитивна переоцінка розглядалися як способи конструктивного реагування, тоді як втеча-уникнення характеризує тенденцію до відходу від активного вирішення проблемної ситуації.

Опитувальник «Копінг-стратегії» було використано для визначення особливостей копінг-поведінки дорослих та встановлення її взаємозв'язку з рівнем психологічної ресурсності. Отримані результати дали можливість визначити, які способи подолання складних життєвих ситуацій частіше використовують респонденти з різним рівнем психологічної ресурсності.

Статистична обробка емпіричних даних проводилася із використанням методів описової та кореляційної статистики. На першому етапі було визначено індивідуальні та групові показники за всіма методиками, обчислено середні значення, а також здійснено якісний аналіз рівнів психологічної ресурсності, психологічного благополуччя та життєстійкості учасників дослідження.

Для перевірки висунутої гіпотези було застосовано кореляційний аналіз Пірсона, який дозволив визначити силу та напрямок взаємозв'язків між загальними показниками психологічної ресурсності, психологічного благополуччя, життєстійкості та провідними копінг-стратегіями. Аналіз кореляцій дав можливість встановити, чи пов'язане зростання психологічних ресурсів із підвищенням психологічного благополуччя та використанням більш адаптивних стратегій подолання стресових ситуацій.

Отримані результати стали основою для подальшого аналізу особливостей взаємозв'язку між психологічними ресурсами, життєстійкістю,

психологічним благополуччям та копінг-поведінкою дорослих, а також для перевірки висунутої гіпотези дослідження.

2.2. Аналіз психологічних ресурсів респондентів

У ході дослідження ми отриали наступні результати (див. таблиці).

Результати першої методики ми подаємо у вигляді діаграми (див. Рисунок 2.1 та Рисунок 2.2)

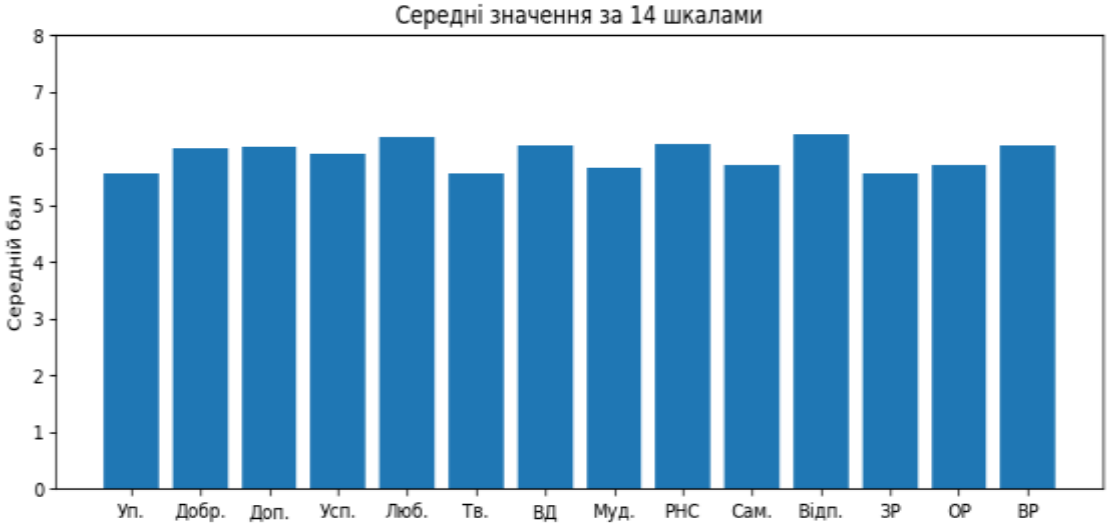


Рисунок 2.1 – Результати опитувальника психологічної ресурсності особистості (О. С. Штепа)

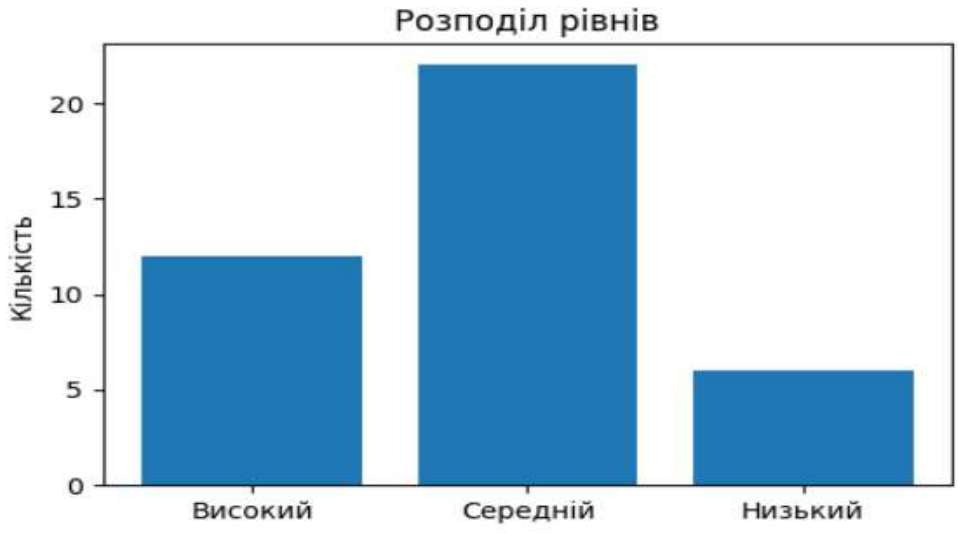


Рисунок 2.2 – Розподіл рівнів психологічної ресурсності особистості (О. С. Штепа)

Результати дослідження психологічної ресурсності особистості свідчать про те, що більшість респондентів характеризуються достатнім рівнем розвитку внутрішніх психологічних ресурсів. Загальний бал за методикою коливається від 57 до 106 балів, що вказує на виражені індивідуальні відмінності у рівні сформованості ресурсного потенціалу.

Серед 40 досліджуваних 11 осіб (27,5%) продемонстрували високий рівень психологічної ресурсності, 22 особи (55,0%) – середній рівень, а 7 осіб (17,5%) – низький рівень. Отже, переважна більшість досліджуваних (82,5%) характеризується середнім або високим рівнем психологічної ресурсності. Це може свідчити про достатній потенціал особистості до використання власних психологічних ресурсів у процесі подолання життєвих труднощів, пристосування до несприятливих умов та підтримання активності в складних ситуаціях.

Аналіз індивідуальних результатів показав, що найвищі показники психологічної ресурсності зосереджені переважно серед респондентів із високим рівнем за більшістю досліджуваних ресурсних характеристик. Для цієї групи характерними є більш виражені впевненість у власних можливостях, здатність використовувати наявні ресурси, орієнтація на самореалізацію, відповідальність, готовність працювати над собою та оновлювати власні ресурси. Таке поєднання характеристик може свідчити про більш сформовану систему особистісних ресурсів, яка забезпечує ширші можливості для конструктивного реагування на життєві труднощі та досягнення поставлених цілей.

Водночас 17,5% досліджуваних мають низький рівень психологічної ресурсності. Для цієї частини вибірки характерним може бути менш виражене усвідомлення власних ресурсних можливостей, обмежене їх використання та нижча готовність спиратися на внутрішні психологічні ресурси під час подолання складних життєвих обставин. Отримані результати вказують на неоднорідність вибірки за рівнем психологічної ресурсності та створюють підґрунтя для подальшого аналізу її взаємозв’язків із психологічним благополуччям, життєстійкістю та копінг-стратегіями.

Аналіз окремих шкал показує, що найвищі оцінки у більшості респондентів спостерігаються за показниками «Любов», «Віра у добро», «Відповідальність», «Робота над собою», «Використання ресурсів» та «Самореалізація». Це свідчить про орієнтацію більшості учасників на підтримання позитивних взаємин, особистісний розвиток, відповідальне ставлення до власного життя та здатність використовувати внутрішні ресурси у складних життєвих ситуаціях.

Дещо нижчими виявилися показники за шкалами «Творчість», «Знання ресурсів» та «Оновлення ресурсів», що може свідчити про недостатньо активне використання творчого потенціалу та не завжди усвідомлене відновлення власних психологічних ресурсів після переживання стресових ситуацій.

Загалом отримані результати свідчать, що більшість досліджуваних мають достатньо сформовану систему психологічних ресурсів, яка забезпечує ефективне функціонування особистості, підтримує психологічну стійкість та створює передумови для збереження психологічного благополуччя навіть в умовах тривалої соціальної нестабільності. Саме ці показники надалі аналізуються у взаємозв'язку з рівнем психологічного благополуччя, життєстійкості та особливостями копінг-поведінки респондентів. Наступні результати у вигляді таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 – Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф

№	Позитивні відносини	Автономія	Керування середовищем	Особистісне зростання	Цілі в житті	Самоприйняття	Заг. бал	Рівень
1	62	59	63	57	58	65	364	Середній
2	58	62	66	57	65	60	368	Середній
3	67	68	73	73	68	70	419	Середній
4	58	65	63	57	66	58	367	Середній
5	60	66	57	66	66	63	378	Середній
6	48	51	48	56	50	52	305	Низький
7	63	59	65	58	66	61	372	Середній
8	65	59	58	66	66	60	374	Середній

Продовження таблиці 2.1

9	72	68	75	78	68	76	437	Високий
10	57	66	60	64	65	63	375	Середній
11	62	64	66	64	62	61	379	Середній
12	51	50	51	49	57	52	310	Низький
13	65	64	62	64	61	66	382	Середній
14	58	58	65	63	59	62	365	Середній
15	69	74	73	67	77	68	428	Високий
16	65	66	62	62	62	66	383	Середній
17	64	66	64	58	58	61	371	Середній
18	55	58	49	48	52	58	320	Низький
19	66	64	61	63	62	57	373	Середній
20	64	62	59	66	58	64	373	Середній
21	67	70	71	69	78	70	425	Високий
22	63	63	64	58	59	64	371	Середній
23	63	65	61	59	63	65	376	Середній
24	52	54	53	58	54	51	322	Низький
25	59	58	59	59	60	60	355	Середній
26	57	64	66	59	61	61	368	Середній
27	67	69	73	75	72	76	432	Високий
28	66	62	59	65	66	57	375	Середній
29	64	65	63	63	63	63	381	Середній
30	49	55	58	54	48	51	315	Низький
31	58	60	64	59	58	62	361	Середній
32	66	57	58	57	66	59	363	Середній
33	75	68	72	76	67	68	426	Високий
34	60	66	63	59	61	62	371	Середній
35	66	62	64	58	58	64	372	Середній
36	55	55	55	52	49	50	316	Низький
37	58	62	61	64	59	65	369	Середній
38	57	60	65	62	59	65	368	Середній
39	67	75	71	77	68	78	436	Високий
40	61	65	62	59	62	60	369	Середній

Результати дослідження за Шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф свідчать, що більшість учасників демонструють середній рівень психологічного благополуччя.

Із 40 опитаних 6 осіб (15%) мають високий рівень психологічного благополуччя, 28 осіб (70%) – середній, тоді як 6 осіб (15%) характеризуються низьким рівнем.

Отримані результати свідчать про те, що переважна частина досліджуваних загалом задоволена власним життям, здатна підтримувати позитивні взаємини з оточенням, визначати життєві цілі та ефективно функціонувати навіть за умов підвищеного психологічного навантаження.

Найвищі показники серед окремих компонентів психологічного благополуччя спостерігаються за шкалами керування середовищем, самоприйняття, цілі в житті та особистісне зростання, що свідчить про достатній рівень особистісної зрілості та здатності до адаптації.

Респонденти з високими показниками демонструють позитивне ставлення до себе, високий рівень особистісного розвитку, відчуття життєвої перспективи, внутрішню автономність та ефективне управління життєвими обставинами.

Натомість досліджувані з низьким рівнем благополуччя характеризуються меншою задоволеністю власним життям, недостатньою впевненістю у своїх можливостях, труднощами у постановці життєвих цілей та меншою ефективністю психологічної адаптації.

Загалом отримані результати свідчать про переважання середнього рівня психологічного благополуччя серед дорослих осіб, що є закономірним для умов тривалої соціальної нестабільності.

Таблиця 2.2 – Тест життєстійкості С. Мадді

№	Залученість	Контроль	Прийняття ризику	Життєстійкість	Рівень
1	47	39	18	104	Високий
2	38	32	13	83	Середній
3	42	39	20	101	Високий

Продовження таблиці 2.2

4	38	32	13	83	Середній
5	34	29	14	77	Середній
6	26	18	8	52	Низький
7	46	39	20	105	Високий
8	26	22	8	56	Низький
9	48	33	15	96	Високий
10	34	27	13	74	Середній
11	38	26	15	79	Середній
12	36	29	13	78	Середній
13	48	35	20	103	Високий
14	36	29	12	77	Середній
15	39	26	15	80	Середній
16	28	21	8	57	Низький
17	44	37	16	97	Високий
18	38	28	12	78	Середній
19	34	30	12	76	Середній
20	37	26	14	77	Середній
21	46	33	15	94	Високий
22	24	19	9	52	Низький
23	34	29	15	78	Середній
24	39	29	15	83	Середній
25	41	35	20	96	Високий
26	28	20	8	56	Низький
27	36	28	12	76	Середній
28	37	32	12	81	Середній
29	42	35	20	97	Високий
30	34	26	12	72	Середній
31	37	32	15	84	Середній
32	26	23	9	58	Низький
33	47	35	20	102	Високий
34	40	27	15	82	Середній
35	39	29	12	80	Середній
36	46	38	16	100	Високий
37	34	28	14	76	Середній
38	24	19	9	52	Низький
39	46	33	15	94	Високий
40	35	27	15	77	Середній

Аналіз результатів Тесту життєстійкості С. Мадді показав, що більшість учасників мають середній рівень життєстійкості. Серед досліджуваних 11 осіб (27,5%) продемонстрували високий рівень життєстійкості, 23 особи (57,5%) – середній, тоді як 6 осіб (15%) характеризуються низьким рівнем. Отримані результати свідчать про достатній розвиток основних компонентів життєстійкості – залученості, контролю та прийняття ризику. Найвищі значення спостерігаються за шкалою залученості, що свідчить про прагнення більшості респондентів активно брати участь у власному житті, підтримувати інтерес до діяльності та взаємодії з іншими людьми. Показники шкали контролю демонструють, що більшість досліджуваних переконані у власній здатності впливати на перебіг подій та приймати відповідальні рішення навіть у складних життєвих ситуаціях. Показники прийняття ризику дещо нижчі, що є цілком закономірним в умовах воєнного стану та тривалої соціальної нестабільності, коли більшість людей прагнуть уникати невизначеності. Респонденти з високим рівнем життєстійкості характеризуються активністю, психологічною стійкістю, оптимістичністю та здатністю ефективно долати стресові ситуації. Натомість особи з низькими показниками частіше відчувають безпорадність, труднощі у контролі життєвих обставин та меншу готовність до подолання нових викликів. Загалом результати дослідження підтверджують достатній рівень розвитку життєстійкості у більшості учасників дослідження.

Таблиця 2.3 – Опитувальник копінг-стратегій Лазаруса

№	Конфронтація	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошук соц. підтримки	Прийняття відповідальності	Втеча-уникнення	Планування рішення	Позитивна переоцінка
1	8	9	18	15	10	9	15	18
2	13	10	14	16	9	6	14	17
3	11	9	13	13	9	7	14	18
4	12	12	16	16	11	6	16	19
5	10	11	13	17	10	6	15	20
6	13	6	13	18	8	9	15	19

Продовження таблиці 2.3

7	12	8	16	15	9	7	14	18
8	13	12	14	12	9	7	18	20
9	7	6	17	15	11	7	16	16
10	11	9	15	14	11	10	17	17
11	10	9	15	12	8	7	17	15
12	10	6	17	16	9	10	18	17
13	11	10	13	13	9	11	16	17
14	9	12	17	14	9	6	15	15
15	13	7	19	15	10	7	14	20
16	11	11	14	15	9	11	18	15
17	9	7	17	15	9	7	15	19
18	7	9	19	15	11	6	16	15
19	13	8	18	14	8	9	15	16
20	10	6	19	14	9	7	17	15
21	9	7	18	6	11	6	15	17
22	13	7	15	16	11	9	18	18
23	9	7	17	16	10	7	14	18
24	12	7	18	12	10	10	16	20
25	8	12	17	15	10	11	17	16
26	8	7	13	15	8	7	14	20
27	10	12	14	12	8	11	16	16
28	9	10	15	15	11	7	18	16
29	8	7	19	15	9	11	18	15
30	11	11	17	18	8	6	17	18
31	13	6	16	18	9	11	15	17
32	12	10	15	17	8	7	17	16
33	9	11	15	18	11	10	14	19
34	11	6	17	16	10	10	16	17
35	12	10	17	18	9	6	18	17
36	8	8	13	14	11	6	14	20
37		11	19	18	11	10	18	15
38	12	11	18	15	11	10	18	18
39	10	6	14	12	8	11	17	15
40	8	8	18	16	11	11	17	18

Аналіз результатів опитувальника копінг-стратегій Р. Лазаруса показав, що респонденти використовують різні способи подолання складних життєвих ситуацій, однак найбільш вираженими є конструктивні стратегії психологічного подолання. Найвищі середні показники отримано за шкалами

самоконтролю, планування вирішення проблем, позитивної переоцінки та пошуку соціальної підтримки. Високі показники самоконтролю свідчать про прагнення досліджуваних контролювати власні емоції, зберігати самовладання та регулювати поведінку навіть у стресових умовах. Достатньо високі значення за шкалою планування вирішення проблем вказують на орієнтацію більшості учасників на активний пошук шляхів виходу зі складних ситуацій шляхом аналізу проблеми та прийняття виважених рішень. Високі результати за шкалою позитивної переоцінки демонструють здатність більшості респондентів знаходити позитивний сенс навіть у складних життєвих подіях та використовувати негативний досвід як можливість для особистісного розвитку. Помірно високими є також показники пошуку соціальної підтримки, що свідчить про готовність звертатися по допомогу до близьких людей або фахівців у складних життєвих ситуаціях. Водночас нижчі значення спостерігаються за шкалами конфронтації, дистанціювання, втечі-уникнення та прийняття відповідальності, що свідчить про меншу схильність респондентів використовувати деструктивні або емоційно неефективні способи подолання стресу. У цілому результати дослідження свідчать про переважання конструктивних копінг-стратегій серед досліджуваних, що позитивно характеризує їхній адаптаційний потенціал та психологічну стійкість.

2.3. Дослідження зв’язку між ресурсами та благополуччям

Наступним етапом емпіричного дослідження стало вивчення взаємозв’язку між психологічними ресурсами особистості та рівнем психологічного благополуччя дорослих. Необхідність проведення такого аналізу зумовлена тим, що одним із ключових завдань дослідження було не лише визначити рівень сформованості психологічних ресурсів і благополуччя респондентів, а й встановити характер їх взаємозв’язку.

В основу цього етапу покладено гіпотезу дослідження, відповідно до якої в умовах тривалої соціальної нестабільності вищий рівень психологічних ресурсів (життєстійкості, оптимізму, саморегуляції, соціальної підтримки та особистісної активності) пов'язаний із вищим рівнем психологічного благополуччя дорослої особистості та сприяє зниженню негативного впливу стресових факторів. Передбачалося, що особи, які володіють більш розвиненими психологічними ресурсами, характеризуватимуться вищими показниками психологічного благополуччя, більшою життєстійкістю та частішим використанням конструктивних копінг-стратегій.

З метою перевірки висунутої гіпотези було проведено кореляційний аналіз між загальним показником психологічної ресурсності за методикою О. С. Штепи та результатами, отриманими за шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф, тестом життєстійкості С. Мадді та опитувальником копінг-стратегій Р. Лазаруса і С. Фолкман. Для визначення сили та напряму взаємозв'язків використано коефіцієнт кореляції Пірсона (r), який дає змогу оцінити наявність статистичного зв'язку між досліджуваними змінними.

Результати проведеного кореляційного аналізу наведено в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4 – Кореляційний зв'язок між показниками

Показники	**r Пірсона**	**p**	**Інтерпретація**
Загальна психологічна ресурсність (О. С. Штепа) ↔ Психологічне благополуччя (К. Ріфф)	0,78	< 0,001	сильний прямий зв'язок
Загальна психологічна ресурсність ↔ Життєстійкість (С. Мадді)	0,84	< 0,001	сильний прямий зв'язок
Загальна психологічна ресурсність ↔ Копінг «Планування вирішення проблеми»	0,49	0,001	помірний прямий зв'язок
Загальна психологічна ресурсність ↔ Копінг «Позитивна переоцінка»	0,53	< 0,001	помірний прямий зв'язок
Загальна психологічна ресурсність ↔ Копінг «Втеча-уникнення»	–0,39	0,013	помірний обернений зв'язок

Отримані результати кореляційного аналізу свідчать про наявність статистично значущих взаємозв'язків між психологічною ресурсністю особистості та показниками психологічного благополуччя, життєстійкості й копінг-поведінки дорослих. Найбільш тісний позитивний зв'язок виявлено між загальним рівнем психологічної ресурсності та життєстійкістю ($r = 0,84$; $p < 0,001$). Це свідчить про те, що вищий рівень психологічної ресурсності пов'язаний із більшою вираженістю життєстійкості, зокрема здатності активно взаємодіяти з життєвими обставинами, долати труднощі та зберігати психологічну стійкість.

Також встановлено сильний позитивний зв'язок між психологічною ресурсністю та психологічним благополуччям ($r = 0,78$; $p < 0,001$). Отже, особи з вищим рівнем психологічної ресурсності характеризуються вищими показниками психологічного благополуччя, що охоплює самоприйняття, позитивні відносини з іншими, особистісне зростання, автономію, управління середовищем та наявність життєвих цілей.

Аналіз взаємозв'язків із копінг-стратегіями показав помірний позитивний зв'язок психологічної ресурсності зі стратегіями «Планування вирішення проблеми» ($r = 0,49$; $p = 0,001$) та «Позитивна переоцінка» ($r = 0,53$; $p < 0,001$). Це свідчить про те, що вищий рівень психологічної ресурсності пов'язаний із більшою вираженістю зазначених способів подолання складних ситуацій, які передбачають аналіз проблеми, пошук шляхів її вирішення та позитивне переосмислення життєвих подій.

Водночас між психологічною ресурсністю та копінг-стратегією «Втеча-уникнення» встановлено помірний негативний статистично значущий зв'язок ($r = –0,39$; $p = 0,013$). Це вказує на те, що вищий рівень психологічної ресурсності пов'язаний із меншою вираженістю тенденції до уникнення проблемних ситуацій.

Таким чином, результати кореляційного аналізу підтверджують висунуту гіпотезу дослідження. Вищий рівень психологічної ресурсності пов'язаний із вищими показниками психологічного благополуччя та життєстійкості, більшою вираженістю копінг-стратегій «Планування вирішення проблеми» та «Позитивна переоцінка», а також меншою

вираженістю стратегії «Втеча-уникнення». Отримані результати підтверджують наявність взаємозв’язків між психологічною ресурсністю та особливостями психологічного функціонування дорослих.

РОЗДІЛ 3
ШЛЯХИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ

3.1 Психологічні умови підтримки благополуччя

Психологічне благополуччя доцільно розглядати як інтегральну характеристику позитивного функціонування особистості, що охоплює задоволеність життям, сприятливий емоційний стан, осмисленість власного життя та можливість реалізовувати особистісний потенціал. Його підтримка передбачає не лише зменшення негативних переживань, а й створення умов для активного та повноцінного функціонування особистості, розвитку її можливостей і реалізації значущих життєвих цілей. До характеристик психологічного благополуччя належать прийняття відповідальності за власне життя, прагнення до самопізнання, сформованість системи особистісних цінностей, здатність приймати себе та підтримувати конструктивні взаємини з оточенням [23].

Однією з умов підтримки психологічного благополуччя є розвиток самоприйняття та позитивного ставлення до власних можливостей. Прийняття себе передбачає реалістичне усвідомлення власних сильних і слабких сторін, визнання особистісних особливостей та здатність зберігати позитивне ставлення до себе незалежно від окремих невдач або складних життєвих обставин. Внутрішнє прийняття створює основу для формування впевненості у власних можливостях та більш конструктивного реагування на труднощі. У цьому процесі значення має також особистісне зростання, яке передбачає прагнення до саморозвитку, набуття нового досвіду, удосконалення власних здібностей та реалізації особистісного потенціалу.

Психологічне благополуччя також пов’язане зі здатністю особистості активно взаємодіяти з життєвим середовищем та певною мірою управляти

власним життям. Усвідомлення власної суб'єктності дає можливість самостійно приймати рішення, визначати пріоритети, організовувати повсякденну діяльність і використовувати доступні ресурси для вирішення актуальних завдань. Не менш значущою умовою є наявність життєвих цілей та орієнтирів. Чітке розуміння того, чого людина прагне досягти, сприяє структуруванню діяльності, підтриманню мотивації та збереженню відчуття напрямку власного життя навіть за несприятливих обставин. Постановка реалістичних цілей і послідовне просування до них можуть виступати одним із ресурсів підтримки психологічного благополуччя.

Окрему роль у підтримці психологічного благополуччя відіграють позитивні взаємини з соціальним оточенням. Конструктивна взаємодія з іншими людьми, можливість отримувати емоційну та практичну підтримку, обмінюватися досвідом і зберігати значущі соціальні зв'язки створюють додаткові можливості для подолання складних життєвих ситуацій. Соціальне оточення може виступати джерелом прийняття, розуміння та підтримки, що сприяє збереженню позитивного ставлення до себе та власного життя. Водночас конструктивна комунікація передбачає здатність висловлювати власну позицію, враховувати потреби інших людей і знаходити прийнятні способи взаємодії у складних ситуаціях [18, 113].

Підтримка психологічного благополуччя безпосередньо пов'язана і з можливістю використовувати власний психологічний потенціал у повсякденній діяльності. Особистісні цінності, комунікативні навички, здатність до самопізнання, життєві орієнтири та інші внутрішні характеристики створюють основу для активного реагування на життєві виклики. У цьому аспекті психологічні ресурси можна розглядати як внутрішню основу позитивного функціонування особистості, оскільки їх усвідомлення та використання розширює можливості людини щодо подолання труднощів, досягнення цілей і підтримання психологічного благополуччя. Водночас для збереження благополуччя необхідною є не лише наявність ресурсів, а й здатність своєчасно їх відновлювати та поповнювати.

З огляду на це, психологічними умовами підтримки благополуччя дорослої особистості можна визначити самоприйняття, розвиток особистісного потенціалу, усвідомлення власних можливостей і ресурсів, наявність життєвих цілей, здатність управляти власною діяльністю, підтримання позитивних соціальних зв'язків та використання конструктивних способів подолання труднощів. Сукупність цих умов створює підґрунтя для збереження позитивного психологічного функціонування та подальшого розвитку особистості в умовах життєвих змін і несприятливих обставин [19, 222].

Зазначені положення узгоджуються з проведеним емпіричним дослідженням, яке виявило тісний взаємозв'язок між психологічною ресурсністю та благополуччям дорослих. Коефіцієнт кореляції між цими показниками становив r = 0,78, що вказує на сильний прямий зв'язок між рівнем сформованості психологічних ресурсів і благополуччям. Отримані результати дають підстави вважати, що розвиток і підтримка внутрішніх ресурсів особистості є важливими для збереження позитивного психологічного функціонування.

Особливого значення для підтримки благополуччя набуває здатність особистості залишатися стійкою в складних життєвих ситуаціях. Дослідження виявило сильний кореляційний зв'язок (r = 0,84) між загальною ресурсністю та життєстійкістю. Це припускає, що розвинена система психологічних ресурсів пов'язана зі здатністю сприймати складнощі як виклики, зберігати активність і користуватись власними можливостями для їх подолання. Таким чином, підтримка благополуччя дорослих повинна включати не лише емоційне здоров'я, а й розвиток внутрішніх можливостей для активності та управління життям.

Особливим елементом підтримки благополуччя є формування конструктивних стратегій реагування на проблеми. Дослідження показали помірний зв'язок (r = 0,49) між ресурсністю та копінг-стратегією «Планування вирішення проблем». Це свідчить про те, що вищий рівень

ресурсності пов’язаний із здатністю аналізувати проблеми, розробляти рішення та планувати дії. У цьому контексті доцільно розвивати навички аналізу складних ситуацій, реалістичне цілепокладання і послідовне планування дій.

Ще одним ефективним способом реагування виявилася позитивна переоцінка ситуації. Виявлено помірний зв’язок (r = 0,53) між психологічною ресурсністю та цією стратегій. Позитивна переоцінка включає пошук значення у складному досвіді та можливість використання його для розвитку. Це передбачає розвиток здатності аналізувати попередній досвід та використовувати труднощі як джерело зростання.

Водночас між ресурсністю та стратегією «Втеча-уникнення» виявлено обернений зв’язок (r = –0,39), що вказує на зменшення схильності до уникання проблем зі зростанням ресурсності. Практичний аспект цього полягає в необхідності розвитку навичок конструктивного подолання труднощів і переходу від пасивного уникнення до активного вирішення.

Таким чином, результати дослідження конкретизують психологічні умови збереження благополуччя дорослих, включаючи усвідомлення й використання психологічних ресурсів, розвиток життєстійкості, формування умінь щодо планування, використання переоцінки досвіду та зменшення схильності уникати труднощів. Ці умови можуть бути основою для практичних заходів у напрямі підтримки і розвитку психологічних ресурсів особистості.

3.2. Програми розвитку психологічних ресурсів

Результати проведеного емпіричного дослідження засвідчили наявність взаємозв’язків між психологічною ресурсністю дорослих та показниками психологічного благополуччя, життєстійкості й копінг-поведінки. Виявлений сильний прямий зв’язок між психологічною ресурсністю та психологічним благополуччям (r = 0,78), а також між психологічною ресурсністю та

життєстійкістю (r = 0,84) дає підстави розглядати розвиток внутрішніх ресурсів особистості як один із напрямів підтримки її психологічного функціонування.

Водночас результати кореляційного аналізу показали взаємозв'язок психологічної ресурсності з окремими способами подолання складних життєвих ситуацій. Зокрема, встановлено помірний прямий зв'язок із копінг-стратегіями «Планування вирішення проблем» (r = 0,49) та «Позитивна переоцінка» (r = 0,53), а також помірний обернений зв'язок зі стратегією «Втеча-уникнення» (r = –0,39). Отримані результати враховано під час визначення основних напрямів програми розвитку психологічних ресурсів особистості.

Метою запропонованої програми є створення умов для усвідомлення, збереження та розвитку психологічних ресурсів дорослої особистості, формування навичок їх конструктивного використання у складних життєвих ситуаціях та підтримки психологічного благополуччя.

Для досягнення поставленої мети визначено такі завдання програми: сприяти усвідомленню учасниками власних психологічних ресурсів і сильних сторін; розвивати впевненість у власних можливостях; формувати навички саморегуляції та емоційного самоконтролю; розвивати здатність до конструктивного планування вирішення проблем; формувати навички позитивного переосмислення складних життєвих ситуацій; підтримувати здатність до особистісного розвитку та самореалізації; сприяти розвитку конструктивної взаємодії із соціальним оточенням; формувати навички відновлення та поповнення психологічних ресурсів.

Програма розрахована на дорослих учасників та може реалізовуватися у форматі групових психологічних занять. Запропонований варіант передбачає проведення восьми занять тривалістю 60–90 хвилин кожне. Заняття можуть проводитися один раз на тиждень, що дає змогу учасникам поступово опрацьовувати запропонований матеріал та використовувати набуті навички у повсякденному житті.

Побудова програми ґрунтується на принципах добровільності, конфіденційності, активності учасників, поступовості, опори на особистісні ресурси та практичної спрямованості. Окрему увагу передбачено приділяти створенню безпечного психологічного простору, у якому учасники можуть аналізувати власний досвід, визначати особисті ресурси та опановувати способи їх конструктивного використання.

Перший блок програми спрямований на усвідомлення власних психологічних ресурсів. Учасникам пропонується визначити свої сильні сторони, навички, особистісні якості, джерела підтримки та способи, за допомогою яких вони зазвичай долають складні ситуації. Доцільним є використання вправи «Карта ресурсів», у межах якої людина визначає внутрішні та зовнішні джерела підтримки, а також аналізує, які ресурси вже використовує у повсякденному житті. Така робота сприяє більш усвідомленому ставленню до власних можливостей і створює основу для подальшого розвитку ресурсності [5; 26; 29].

Другий напрям програми пов’язаний із самоприйняттям та розвитком упевненості у власних можливостях. Учасникам пропонується проаналізувати власні досягнення, особистісні якості та досвід подолання складних ситуацій. Застосування вправ на визначення сильних сторін дає можливість звернути увагу не лише на труднощі, а й на вже наявні способи їх подолання. Окремо може проводитися вправа «Мої ресурси та можливості», під час якої учасник визначає якості, навички та знання, на які може спиратися у складних життєвих обставинах.

Третій напрям передбачає розвиток навичок саморегуляції та підтримки життєстійкості. Відповідно до отриманого у дослідженні сильного прямого зв’язку між психологічною ресурсністю та життєстійкістю ($r = 0,84$), до програми доцільно включити роботу з усвідомленням власних реакцій на складні обставини, визначенням того, що людина може контролювати, а що перебуває поза межами її безпосереднього впливу. Практична частина може містити дихальні вправи, техніки стабілізації уваги, короткі вправи на

зниження емоційного напруження та формування навички зупинки перед автоматичною реакцією. Для добору простих практик самодопомоги можуть використовуватися матеріали Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», яка містить рекомендації щодо самодопомоги, емоційної регуляції, підтримки психологічної стійкості та відновлення [4, 93].

Четвертий напрям спрямований на розвиток конструктивного планування вирішення проблем. Виявлений помірний прямий зв'язок між психологічною ресурсністю та копінг-стратегією «Планування вирішення проблем» (r = 0,49) дає підстави включити до програми практики, орієнтовані на послідовне опрацювання проблемних ситуацій. Учасникам пропонується навчитися розмежовувати проблему, яку необхідно вирішити, та емоційні реакції на неї; визначати конкретну мету; генерувати декілька можливих способів дії; оцінювати їхні переваги й обмеження; обирати реалістичний варіант та визначати послідовність подальших кроків. Такий підхід дозволяє перевести увагу з загального переживання труднощів на конкретні дії, які перебувають у межах можливостей людини.

П'ятий напрям програми передбачає розвиток здатності до позитивної переоцінки складних життєвих ситуацій. Виявлений помірний прямий зв'язок психологічної ресурсності з відповідною копінг-стратегією (r = 0,53) дає підстави передбачити вправи, спрямовані на пошук нового погляду на ситуацію, визначення набутого досвіду та усвідомлення власних можливостей, які проявилися під час її подолання. При цьому позитивна переоцінка не передбачає заперечення труднощів або штучного ігнорування негативних переживань. Йдеться про пошук такого способу осмислення ситуації, який дозволяє побачити не лише її складність, а й можливі способи дії, отриманий досвід та особистісні ресурси.

Шостий напрям стосується відновлення та поповнення психологічних ресурсів. Під час занять учасникам пропонується проаналізувати власний режим відновлення, визначити діяльність, яка сприяє відпочинку, емоційному розвантаженню та відновленню працездатності. Окремо може

формуватися індивідуальний «План відновлення ресурсу», що передбачає визначення щоденних і щотижневих практик турботи про себе. До таких практик можуть належати повноцінний сон, фізична активність, перебування на свіжому повітрі, спілкування з близькими, заняття творчістю, відпочинок, інформаційні паузи та інші види діяльності, які людина суб'єктивно визначає як ресурсні [20]. Матеріали платформи «Ти як?» також містять практичні рекомендації та вправи для самодопомоги й підтримки психологічної стійкості, зокрема у форматі «Аптечки психологічної самодопомоги» .

Сьомий напрям програми пов'язаний із використанням соціальних ресурсів та розвитком конструктивної взаємодії з оточенням. Психологічні ресурси особистості не обмежуються лише її внутрішніми можливостями, оскільки підтримку можна отримувати від членів сім'ї, друзів, колег, професійного та громадського середовища. Учасникам пропонується скласти власну «Карту соціальної підтримки», визначивши людей і соціальні ресурси, до яких можна звернутися в різних життєвих ситуаціях [3, 34]. Окрема увага може приділятися навичкам звернення по допомогу, формулювання власних потреб та підтримання взаємодії з людьми, які становлять значуще соціальне оточення. Матеріали «Ти як?» містять окремі практичні рекомендації щодо турботи про себе та інших і взаємодії у періоди підвищеного емоційного навантаження.

Восьмий напрям передбачає інтеграцію набутих знань і навичок та формування індивідуального плану подальшого розвитку психологічних ресурсів. На завершальному занятті учасники повторно аналізують власні внутрішні та зовнішні ресурси, визначають навички, які вдалося опрацювати протягом програми, та встановлюють напрями подальшої роботи над собою. Кожен учасник може сформувати індивідуальний план підтримки ресурсності, у якому визначаються особисті джерела відновлення, способи реагування на складні ситуації, доступні види соціальної підтримки, практики саморегуляції та конкретні кроки щодо реалізації поставлених цілей.

Зміст запропонованої програми узгоджується з результатами емпіричного дослідження. Виявлені взаємозв’язки психологічної ресурсності з психологічним благополуччям, життєстійкістю та окремими конструктивними копінг-стратегіями визначають основні напрями роботи: усвідомлення власних ресурсів, розвиток здатності до саморегуляції, планування вирішення проблем, позитивне переосмислення досвіду, підтримку соціальних зв’язків та формування навичок відновлення. Водночас виявлений обернений зв’язок психологічної ресурсності зі стратегією «Втеча-уникнення» (r = –0,39) дає підстави передбачити роботу над альтернативами уникальній поведінці, зокрема розвиток навичок визначення проблеми, пошуку можливих варіантів дії та звернення по соціальну підтримку.

Для практичної реалізації програми доцільно використовувати поєднання інформаційних, дискусійних та практичних методів роботи. До них можуть належати мінілекції, групове обговорення, самоспостереження, аналіз життєвих ситуацій, вправи на визначення ресурсів, техніки саморегуляції, робота з індивідуальними планами та рефлексивні завдання. Така організація занять дає змогу поєднати засвоєння психологічних знань із практичним опрацюванням навичок, пов’язаних із використанням власних ресурсів.

Запропонована програма може застосовуватися у психологічній практиці як комплекс профілактично-розвивальних заходів для дорослих. Її зміст може адаптуватися відповідно до віку учасників, актуальних життєвих обставин, потреб групи та формату проведення. За потреби окремі заняття можуть проводитися індивідуально або об’єднуватися в тематичні блоки.

Отже, результати емпіричного дослідження дозволили визначити напрями, які доцільно враховувати під час розроблення заходів із підтримки та розвитку психологічних ресурсів дорослих. Запропонована програма орієнтована на усвідомлення особистісних ресурсів, розвиток саморегуляції та життєстійкості, формування конструктивних способів подолання складних

ситуацій, використання соціальної підтримки та відновлення ресурсного стану. Оскільки програма не проходила експериментальної перевірки в межах цього дослідження, її положення доцільно розглядати як практичні рекомендації та перспективний напрям подальшої психологічної роботи, а не як емпірично доведену модель ефективності.

3.3. Практичні рекомендації для дорослих в умовах нестабільності

Результати проведеного емпіричного дослідження засвідчили наявність взаємозв'язків між психологічною ресурсністю дорослих, психологічним благополуччям, життєстійкістю та окремими копінг-стратегіями. Виявлений сильний прямий зв'язок психологічної ресурсності з показником психологічного благополуччя за субшкалою «Автономія» (r = 0,78) та життєстійкістю (r = 0,84), а також зв'язки з плануванням вирішення проблем (r = 0,49), позитивною переоцінкою (r = 0,53) і зворотний зв'язок із втечею-уникненням (r = -0,39) дають підстави розглядати підтримку внутрішніх ресурсів, саморегуляції, конструктивного подолання труднощів та соціальної взаємодії як взаємопов'язані напрями психологічної роботи з дорослими.

Психологічна ресурсність особистості не обмежується окремою здатністю долати складні ситуації. Вона пов'язана з усвідомленням власних можливостей, здатністю використовувати доступні внутрішні та зовнішні ресурси, відновлювати їх, планувати власні дії та підтримувати активну позицію щодо життєвих обставин. Тому підтримка психологічних ресурсів передбачає не лише роботу з уже наявними труднощами, а й формування повсякденних способів самопідтримки.

Одним із напрямів такої роботи є розвиток навичок емоційної саморегуляції. Емоційна нестабільність розглядається через труднощі регулювання емоцій та поведінки, а серед способів самодопомоги зазначаються релаксаційні практики, ведення щоденника емоцій, фізична активність, дотримання режиму сну та відпочинку, розвиток соціальних

навичок і підтримувальних стосунків. Окремо наголошується на необхідності розпізнавати ситуації та чинники, які провокують емоційне напруження, і своєчасно застосовувати способи самозаспокоєння [7, 24].

Для дорослих доцільно рекомендувати формування навички спостереження за власним емоційним станом. Практично це може здійснюватися через короткі щоденні записи за схемою: «ситуація – моя реакція – емоція – думка – дія – що допомогло» [8, 80]. Такий підхід дає змогу помічати повторювані ситуації емоційного напруження, визначати власні реакції та поступово розширювати набір доступних способів саморегуляції. При цьому самоспостереження не повинно перетворюватися на самодіагностику. У випадку тривалих або виражених психологічних труднощів доцільним є звернення до відповідного фахівця, оскільки самостійне визначення психічного розладу не є достатньою підставою для встановлення діагнозу.

Другим напрямом є підтримка фізичного та психологічного відновлення. У рекомендаціях щодо психологічної підтримки в умовах соціальної нестабільності самодогляд охоплює сон, харчування, фізичну активність, релаксацію, хобі, соціалізацію та саморозвиток. Такий підхід передбачає регулярне відновлення ресурсів, а не використання відпочинку лише після значного виснаження [2, 150].

Практично це може бути реалізовано через складання індивідуального «ресурсного розкладу», у якому доросла людина визначає щоденні або щотижневі дії, що сприяють відновленню. До нього можуть входити достатній сон, прогулянки, фізична активність, творчість, спілкування з близькими, час без інформаційного навантаження, заняття хобі або інші прийнятні для конкретної людини способи відновлення. Доцільно, щоб такий перелік містив як короткотривалі способи підтримки, які можна застосувати протягом дня, так і більш тривалі форми відпочинку.

Третій напрям становить розвиток конструктивних копінг-стратегій. Отриманий у дослідженні прямий зв’язок психологічної ресурсності з

плануванням вирішення проблеми (r = 0,49) дає підстави приділяти увагу навичкам переходу від емоційного реагування до визначення конкретних дій. У практичній роботі доцільно навчати людину розділяти проблему на окремі складові, визначати те, що залежить від неї безпосередньо, формулювати досяжну мету, розглядати декілька можливих варіантів дій та обирати найбільш реалістичний.

Водночас доцільно враховувати зв'язок психологічної ресурсності з позитивною переоцінкою (r = 0,53). Ця стратегія не передбачає заперечення складності ситуації або штучного оптимізму. Її використання може полягати у пошуку іншого способу осмислення події: визначенні того, чого людина навчилася, які ресурси виявила, яку підтримку отримала або які подальші кроки стала здатною здійснювати. У матеріалах щодо психологічної підтримки в умовах соціальної нестабільності також рекомендується звертати увагу на власні цілі, можливості адаптації, особисті інтереси та діяльність, яка має для людини значення [9, 150].

Окремої уваги потребує зменшення орієнтації на уникнення як основний спосіб подолання труднощів. Виявлений зворотний зв'язок між психологічною ресурсністю та стратегією «Втеча-уникнення» (r = -0,39) дозволяє включити до практичних рекомендацій поступове формування більш активних способів реагування. Йдеться не про необхідність постійно діяти або ігнорувати потребу у відпочинку, а про розмежування відновлювальної паузи та тривалого уникнення проблемної ситуації. У випадку труднощів доцільно поставити собі запитання: «Що саме я можу зробити зараз?», «Яку частину проблеми можу вирішити?», «До кого можу звернутися по допомогу?».

Четвертим напрямом є розвиток соціальної підтримки. Психологічна підтримка в умовах соціальної нестабільності може реалізовуватися через консультування, групову роботу, тематичні спільноти та взаємодію з близькими людьми. Відповідно, соціальні зв'язки можуть розглядатися як один із зовнішніх ресурсів особистості.

Практичним інструментом може бути складання «карти соціальної підтримки». Людина визначає декілька категорій осіб, до яких може звернутися у різних ситуаціях: для емоційної підтримки, отримання практичної допомоги, спільного вирішення проблеми або професійної консультації [12, 80]. Такий підхід спрямований на усвідомлення того, що подолання життєвих труднощів не обов'язково має відбуватися виключно за рахунок власних ресурсів.

П'ятим напрямом є формування регулярної практики самодопомоги. Серед можливих способів можна зазначити фізична активність, глибоке дихання, практики усвідомленості, розтягування, медитація, ведення щоденника, творчі заняття та спілкування з іншими людьми. Також пропонується протягом тижня щодня виділяти на обрану практику приблизно 5–15 хвилин, після чого оцінювати власні відчуття та вирішувати, чи варто продовжувати її використання або замінити іншою.

Такий підхід може бути адаптований до індивідуальних умов життя дорослої людини. Наприклад, як короткотривалу практику можна використовувати декілька хвилин глибокого дихання, коротку прогулянку, записи у щоденнику або вправу на усвідомлення поточного емоційного стану [24]. Після виконання вправи доцільно оцінити зміни у власному стані та визначити, чи є обрана практика прийнятною для регулярного використання. При цьому набір способів самодопомоги має залишатися індивідуальним, оскільки одна й та сама практика може сприйматися людьми по-різному.

Шостим напрямом є підтримка автономії та особистої відповідальності за власні рішення. Виявлений сильний прямий зв'язок між психологічною ресурсністю та показником субшкали «Автономія» психологічного благополуччя ($r = 0,78$) узгоджується з доцільністю роботи над здатністю людини орієнтуватися на власні цінності, визначати особисті цілі та приймати рішення з урахуванням власних потреб і можливостей. У практичній роботі це може передбачати вправи «Що залежить від мене?», «Мої цінності», «Мої найближчі цілі», «Мій вибір у складній ситуації».

Також компонентом підтримки психологічних ресурсів є також формування реалістичних цілей і планів. У рекомендаціях щодо психологічної підтримки в умовах соціальної нестабільності зазначається доцільність постановки реалістичних цілей та розроблення плану їх досягнення, що може допомагати людині структурувати власні дії та зосереджувати увагу на доступній сфері контролю [28, 130].

З урахуванням результатів проведеного дослідження практичні рекомендації доцільно реалізовувати за принципом поступовості. На першому етапі людина визначає власні ресурси та актуальні труднощі. На другому – обирає декілька доступних способів самопідтримки. На третьому – формує конкретний план їх регулярного використання. На четвертому – здійснює самооцінку змін і за потреби коригує обрані способи. Такий алгоритм може бути представлений у вигляді послідовності: усвідомлення ресурсів → визначення труднощів → вибір способу підтримки → регулярне застосування → оцінювання власного стану → корекція індивідуального плану.

Таким чином, підтримка психологічних ресурсів дорослих передбачає комплексне поєднання самоспостереження, емоційної саморегуляції, відновлення, конструктивного подолання труднощів, планування, позитивної переоцінки, соціальної взаємодії та підтримки автономії. Запропоновані рекомендації ґрунтуються на результатах емпіричного дослідження та узгоджуються з практичними матеріалами щодо психологічної підтримки, самодопомоги й формування навичок подолання труднощів.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження психологічних ресурсів як чинника збереження психологічного благополуччя дорослої особистості в умовах тривалої соціальної нестабільності.

У процесі теоретичного аналізу встановлено, що психологічні ресурси являють собою сукупність внутрішніх і зовнішніх можливостей особистості, які можуть використовуватися для подолання складних життєвих ситуацій, підтримки саморегуляції, особистісного розвитку та збереження психологічного благополуччя. До ресурсної сфери особистості належать упевненість у власних можливостях, здатність до самореалізації, відповідальність, творчість, позитивне ставлення до себе та інших, здатність усвідомлювати й актуалізувати власні ресурси, а також можливість отримувати та використовувати соціальну підтримку.

Аналіз наукових підходів до психологічного благополуччя показав, що воно не обмежується суб'єктивним відчуттям задоволеності життям, а охоплює ширший комплекс характеристик особистісного функціонування. Психологічне благополуччя пов'язане з можливістю людини зберігати відчуття внутрішньої опори, автономності, самоприйняття, особистісного розвитку, позитивних взаємин з іншими та здатності визначати власний життєвий напрям. У цьому контексті психологічні ресурси можуть розглядатися як одна з передумов підтримки благополуччя дорослої особистості.

Теоретичне узагальнення сучасних досліджень також дало змогу розглянути взаємозв'язок психологічної ресурсності з життєстійкістю, саморегуляцією, копінг-поведінкою та іншими характеристиками особистості. Встановлено, що конструктивне використання ресурсів передбачає не лише їх наявність, а й здатність людини усвідомлювати власні

можливості, своєчасно їх актуалізувати, поповнювати та використовувати відповідно до вимог конкретної життєвої ситуації.

Відповідно до поставленої мети було проведено емпіричне дослідження психологічної ресурсності та психологічного благополуччя дорослих. У дослідженні взяли участь 40 дорослих осіб. Для вивчення досліджуваних характеристик використано опитувальник психологічної ресурсності особистості О. Штепи, методику діагностики психологічного благополуччя, методику визначення життєстійкості С. Мадді та методику «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса.

Результати дослідження психологічної ресурсності засвідчили, що більшість досліджуваних характеризується середнім або високим її рівнем: 55,0 % учасників продемонстрували середній рівень, а 27,5 % — високий. Низький рівень психологічної ресурсності виявлено у 17,5 % досліджуваних. Таким чином, у 82,5 % вибірки спостерігається середній або високий рівень ресурсності, що може свідчити про достатній потенціал до подолання життєвих труднощів, адаптації до несприятливих умов та використання власних психологічних можливостей.

Кореляційний аналіз дозволив встановити наявність взаємозв’язків між психологічною ресурсністю та іншими досліджуваними характеристиками. Найсильніший прямий зв’язок виявлено між психологічною ресурсністю та життєстійкістю ($r = 0,84$), що свідчить про тісне поєднання здатності особистості усвідомлювати й використовувати власні ресурси з її здатністю зберігати активну позицію та внутрішню опору в складних життєвих обставинах.

Сильний прямий зв’язок встановлено також між психологічною ресурсністю та психологічним благополуччям ($r = 0,78$). Отриманий результат дає підстави стверджувати, що в досліджуваній вибірці вищий рівень психологічної ресурсності пов’язаний із вищими показниками психологічного благополуччя. Водночас характер отриманих даних не дозволяє робити висновок про причинно-наслідковий вплив психологічної

ресурсності на благополуччя, оскільки дослідження мало кореляційний характер.

Встановлено також взаємозв'язки психологічної ресурсності з окремими копінг-стратегіями. Зокрема, виявлено помірний прямий зв'язок із копінг-стратегією «Планування вирішення проблеми» (r = 0,49) та «Позитивна переоцінка» (r = 0,53). Це свідчить про те, що вищий рівень ресурсності пов'язаний із більшою орієнтацією особистості на пошук способів вирішення проблеми та переосмислення складних ситуацій у конструктивному напрямі. Водночас виявлено помірний обернений зв'язок між психологічною ресурсністю та стратегією «Втеча-уникнення» (r = –0,39), що вказує на меншу вираженість тенденції до уникнення проблемних ситуацій у осіб із вищим рівнем ресурсності.

Таким чином, результати емпіричного дослідження загалом підтвердили висунуту гіпотезу про взаємозв'язок психологічної ресурсності з психологічним благополуччям, життєстійкістю та окремими способами копінг-поведінки. Найбільш виражені взаємозв'язки встановлено з життєстійкістю та психологічним благополуччям, тоді як зв'язки з копінг-стратегіями виявилися помірними. Це дає підстави розглядати психологічну ресурсність як значущу характеристику особистості, пов'язану з особливостями її психологічного функціонування в умовах тривалої соціальної нестабільності.

На основі результатів теоретичного та емпіричного дослідження визначено практичні напрями збереження і розвитку психологічних ресурсів дорослої особистості. До них належать усвідомлення власних ресурсів і сильних сторін, розвиток упевненості у власних можливостях, формування навичок емоційної саморегуляції, розвиток конструктивного планування вирішення проблем, використання позитивної переоцінки, підтримка соціальних зв'язків, самореалізація та систематичне відновлення психологічних ресурсів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ассонов Д. О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Psychosomatic Medicine and General Practice*. 2019. № 4(4). С. 176-182.

2. Бочелюк В. Й., Панок В. Г. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 312 с.

3. Ващенко І. В., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць*. 2018. Вип. 40. С. 33–49.

4. Волошина Н. В. Психологічні ресурси особистості як чинник подолання стресових ситуацій. *Габітус*. 2021. Вип. 25. С. 91–96.

5. Галян І. М. Психодіагностика : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2011. 464 с.

6. Грішин Е. О. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди.* Серія : Психологія. 2021. Вип. 64. С. 62–81.

7. Даценко О. А. Психологічний ресурс особистості як наукова парадигма. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія : Психологія. 2020. Т. 31 (70), № 4. С. 22–27.

8. Дворник М. С. Психологічне благополуччя особистості під час переходу від війни до миру. *Наукові студії із соціальної та політичної психології.* 2020. Вип. 45(48). С. 79–84.

9. Казібекова В. Ф. Психологічні ресурси в умовах життєвої та суспільної кризи: соціальний та особистісний виміри : монографія. Херсон : Вид. ФОП Вишемирський, 2021. 364 с.

10. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. 2015. № 3. С. 48–55.

11. Кіреєва З. О. Предиктори резильєнтності та оптимізму у осіб різного віку під час проживання пандемії SARS-CoV-2. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Серія : Психологічні науки. 2022. Вип. 1. С. 5–10.

12. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2012. 200 с.

13. Кузікова С. Б., Зливков В. Л., Лукомська С. О. та ін. Психологічний супровід особистості в умовах війни : навч. посіб. Ніжин : Вид-во НДУ, 2024. 260 с.

14. Лазос Г. П. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. *Організаційна психологія. Економічна психологія.* 2019. № 2–3(17). С. 77–88.

15. Лапіна М. Д. Психологічні ресурси особистості в професійній діяльності соціального працівника. *Теорія і практика сучасної психології.* 2019. № 1. Т. 1. С. 62–66.

16. Лукомська С. О. Ресурсний підхід до подолання особистістю кризових ситуацій. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. 2020. Вип. 1. С. 190–196.

17. Максименко С. Д. Психологія особистості : підручник. Київ : КММ, 2007. 296 с.

18. Максименко С. Д., Кузікова В. Л., Зливкова В. Л. Особистість як суб’єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія. Київ-Суми, 2017. 540 с

19. Москалець В. П. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2013. 416 с.

20. Навички подолання стресу для дорослих. SettleIn US. 2026. 4 берез. URL : https://www.settleinus.org/uk/life-us/health/coping-skills-help-adults-manage-stress (дата звернення: 03.10.2026).

21. Орлова М. М., Яценко С. П. Психологія здоров’я : навчальний посібник. Харків : Вид-во «Гуманітарний Центр», 2022. 444 с.

22. Періг І.М. Практикум з психології: психодіагностичні методики для самопізнання : практикум. Тернопіль : СМП «Тайп», 2017. 116 с.

23. Психологічна нестабільність: як розпізнати і впоратися з емоційними труднощами. *Mentalzon*. URL : https://surl.li/fmbeao (дата звернення: 03.10.2026).

24. Психологічна підтримка в умовах соціальної нестабільності. *Комерсант Український.* 2024. 28 трав. URL : https://komersant.ua/psykholohichna-pidtrymka-v-umovakhsotsialnoinestabilnosti/ (дата звернення: 03.10.2026).

25. Руднєва А. О., Мальована Ю. Г. Групи соціально-психологічної підтримки як ефективний інструмент соціальної роботи в умовах війни. *Психологія та соціальна робота*. 2024. № 1. С. 23–35.

26. Сердюк І., Кабанцева А. Ментальне здоров’я особистості в умовах війни. *Підтримка психологічного здоров’я особистості в умовах війни: міжнародний досвід та українські реалії* : збірник тез міжнародної конференції (м. Київ, 30 квітня – 01 травня 2024 р.), Київ, Україна, 2024. С. 112-115.

27. Сердюк Л. З. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості : монографія. Київ; Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 234 с.

28. Сердюк Л. З. Структура та функції психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2017. Т. V. Вип. 17. С. 124–133.

29. Тавровецька Н.І. Інноваційні технології розвитку психологічних ресурсів особистості : колективна монографія. Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2019. 354 с.

30. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ : Марич, 2009. 76 с.

31. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості. Київ : Каравела, 2013. 372 с.

32. Фромм Е. Мати або бути? / пер. з англ. Г. Яновська. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2020. 303 с.

33. Штепа О. С. Аналіз та інтерпретація емпіричної багатофакторної моделі психологічної ресурсності особистості. *Проблеми сучасної психології.* 2015. Вип. 28. С. 670–682.

34. Штепа О. С. Психологічна ресурсність особистості: феноменологія, діагностика та засоби актуалізації. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2018. 520 с.

35. Яворська Л. М., Філоненко Г. С. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості. *Наука і освіта*. 2014. № 12. С. 216–220.

36. Antonovsky A. Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well. San Francisco : Jossey-Bass, 1987.

37. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York : W. H. Freeman, 1997. P. 341.

38. Bonanno G. A. Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*. 2004. Vol. 59(1). P. 20–28.

39. Carver C. S., Scheier M. F. On the Self-Regulation of Behavior. Cambridge *: Cambridge University Press*, 1998. P. 421.

40. Csikszentmihalyi M. Flow: The Psychology of Optimal Experience. New York : Harper & Row, 1990. P. 178.

41. Deci E. L., Ryan R. M. The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*. 2000. Vol. 11(4). P. 227–268.

42. Diener E., Oishi S., Lucas R. E. Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction. In: Handbook of Positive Psychology. New York : *Oxford University Press*, 2002. P. 63–73.

43. Fredrickson B. L. The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society B*. 2004. Vol. 359(1449). P. 1367–1377.

44. Hernandez R., Bassett S. M., Boughton S. W. et al. Psychological Well-Being and Physical Health: Associations, Mechanisms, and Future Directions. *Emotion Review*. 2018. Vol. 10(1). P. 18–29.

45. Hobfoll S. E., Lilly R. S. Resource Conservation as a Strategy for Community Psychology. *Journal of Community Psychology*. 1993. Vol. 21. P. 128–148.

46. Keyes C. L. M. Promoting and Protecting Mental Health as Flourishing. *American Psychologist*. 2007. Vol. 62(2). P. 95–108.

47. Keyes C. L. M. The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Behavior*. 2002. Vol. 43(2). P. 207–222.

48. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer Publishing Company, 1984. 445 p.

49. Masten A. S. Ordinary Magic: Resilience Processes in Development. *American Psychologist*. 2001. Vol. 56(3). P. 227–238.

50. Park N. The Role of Subjective Well-Being in Positive Psychology. *Annals of the American Academy of Political and Social Science*. 2004. Vol. 591. P. 25–39.

51. Peterson C., Seligman M. E. P. Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification. New York : Oxford University Press, 2004. P. 333.

52. Ryff C. D. Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57(6). P. 1069–1081.

53. Ryff C. D. Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2014. Vol. 83(1). P. 10–28.

54. Seligman M. E. P. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being. New York *: Free Press*, 2011. P. 205.

55. Southwick S. M., Bonanno G. A., Masten A. S., Panter-Brick C., Yehuda R. Resilience Definitions, Theory, and Challenges: *Interdisciplinary Perspectives. European Journal of Psychotraumatology*. 2014. Vol. 5. Article 25338.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник психологічної ресурсності особистості. О. Штепа

Інструкція: серед наведених тверджень позначте знаком «+» ті, з якими ви згодні, а «-» – ті, з якими ви не погоджуєтесь.

1. Життєві успіхи надають мені наснаги у досягненні особистих і професійних цілей.

2. Наполегливість – це мій шлях до успіху

3. Загалом, я впевнена у собі людина.

4. Для мене важливо мати добрі взаємини з близькими та колегами по роботі.

5. Для мене важливо бути зрозумілим для інших.

6. Я допомагаю, не чекаючи, доки мене про це попросять.

7. Люди за своєю природою злі.

8. Мені не подобається відповідати за інших.

9. Коли необхідно приймати рішення, я не впевнений, що оберу вірний варіант.

10. Людина, якій допомагають, ніколи нічому сама не навчиться.

11. Я довіряю собі у розв’язанні особистих і професійних питань.

12. Навіть коли виконую важливе завдання, я часто відволікаюсь.

13. Я волію тримати при собі свої речі, думки та переживання.

14. Для мене важливо, щоб мої зусилля не були марними.

15. Я намагаюсь уникати людей, які можуть у мене щось попросити.

16. Добро – це філософська категорія, що мало сумісна з реальним життям.

17. Бути добрим – означає виховувати у навколишніх несамостійність.

18. Люди невдячні, тому не слід поспішати їм допомагати.

19. Вважаю, що оточуючі не повинні ображатись, якщо я не виконав обіцянки.

20. Якщо я не можу виконати прохання або доручення, я попереджаю, щоб на мене не розраховували.

21. Не вважаю себе цілеспрямованою людиною.

22. Якщо завдання відповідальне, намагаюсь його уникнути.

23. Якщо завдання слід виконати творчо, отже, я маю зробити те, чого ніхто не зможе оцінити.

24. Мені складно придумати щось нове у взаєминах або професійних питаннях.

25. Не можу сказати, що маю хороше почуття гумору.

26. Нікому не слід довіряти.

27. Доброта – це прихований егоїзм. 28. Навіть у поганій людині є щось хороше.

29. Для мене важливо, щоб близькі та колеги по роботі визнавали мої досягнення.

30. Мені є кого любити.

31. Мені цікаві люди, які мислять неординарно.

32. У своїх намірах я рахуюсь із бажаннями близької людини.

33. У житті немає нічого цікавого, лише розчарування.

34. Кожній людині необхідно дати у житті шанс.

35. Головними принципами людських взаємин мають бути співстраждання і милосердя .

36. До мене нерідко звертаються за порадою і допомогою.

37. Я вмію надихати інших на творчі рішення або добрі вчинки.

38. Я вмію пропонувати свою допомогу, не принижуючи людину.

39. Мені подобається розмірковувати, філософствувати.

40. Я відчуваю життя повніше, коли прагну до мети.

41. Милосердя є вищим за справедливість.

42. Показником справжнього професіоналізму людини є успіх.

43. Я не займаюсь саморозвитком.

44. Професія не є сферою моєї самореалізації.

45. Я цілком задоволений рівнем своїх професійних знань.

46. Чим більше знаєш, тим примарнішою стає істина.

47. Для професійного зростання потрібна не самоосвіта, а чіткі цілі.

48. Я не бачу перспектив саморозвитку.

49. Природа людини завжди візьме гору над вихованням.

50. Я не потребую самоаналізу.

51. Із двох завдань я, у першу чергу, виконую те, що пов'язане з прохання іншої людини, а вже потім – власне.

52. Складові любові – це турбота, відповідальність і терпіння.

53. У моєму житті є хтось або щось, чому я себе присвятив.

54. Мені цікаво вчитись – із книжок, у людей, у життя.

55. Успіх – це досягнення правильно сформульованої цілі.

56. Я вмію створити собі гарний настрій.

57. Я не знаю, якими є мої переваги.

58. Я відчуваю життя повніше, коли здатний любити.

59. Я не здатний надихати та заспокоювати інших.

60. Час від часу мені необхідно побути наодинці, щоб поміркувати над життям.

61. Я знаю, як себе організувати, щоб досягти мети.

62. Я не можу відповісти на запитання «Хто я?».

63. Я не вмію створювати довірливі взаємини.

64. Я не знаю меж власних творчих і професійних можливостей.

65. Близьким і колегам по роботі важлива моя моральна підтримка.

66. Я не здатний робити щось, щоб почуватись у безпеці.

67. Я знаю, що мої професійні успіхи є наслідком мого саморозвитку.

Обчислення результатів: визначити відповідність відповіді респондента до ключа опитувальника. За кожну відповідність відповіді до ключа додати 1 бал. Обчислити суму балів за кожною шкалою.

Додаток Б

Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса

Опитувальник містить вісім шкал:

Конфронтація - наступальні дії щодо зміни ситуації. Передбачає певну ступінь ворожості і готовність до ризику.

Дистанціювання - когнітивні зусилля на відділення від ситуації і зменшення її значущості.

Самоконтроль - зусилля з регулювання своїх почуттів і дій. *Пошук соціальної підтримки* - зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки.

Прийняття відповідальності - визнання своєї ролі в проблемі з супутньою темою її рішення.

Втеча-уникнення - уявне прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані до втечі або уникнення проблеми на відміну від дистанціювання від неї.

Планування рішення проблеми - довільні, проблемно-сфокусовані зусилля щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до вирішення проблем.

Позитивна переоцінка - зусилля по створенню позитивного значення фокусуванням на зростанні власної особистості. Включає також релігійний вимір.

Опитувальник

Інструкція: постарайтеся згадати, яким чином ви найчастіше дозволяли складні для себе ситуації, та оцініть кожен з варіантів поведінки за наступною шкалою:

П.І.Б._____ вік___

Якщо я опинився в важкій ситуації, я…

Ніколи

0 балів

Рідко

1 бал

Іноді

2 бали

Часто

3 бали

1. Зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити

2. Починав щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати: головне робити хоч щось.

3. Намагався схилити вищих до того, щоб вони змінили свою думку.

4. Говорив з іншими, щоб дізнатися більше про ситуацію.

5. Критикував і докоряв себе.

6. Намагався не спалювати за собою мости, лишаючи все, як воно є.

7. Сподівався на диво.

8. Упокорювався з долею: буває, що мені не щастить.

9. Поводився, ніби нічого не сталося.

10. Намагався не показувати своїх почуттів.

11. Намагався побачити у ситуації і щось позитивне.

12. Спав більше, ніж звичайно.

13. Зривав свою досаду на тих, хто спричинив на мене проблеми.

14. Шукав співчуття та розуміння у когось.

15. У мене виникла потреба виразити себе творчо.

16. Намагався забути все це.

17. Звертався за допомогою до спеціалістів.

18. Змінювався чи ріс як особистість у позитивний бік.

19. Вибачався чи намагався все загладити.

20. Складав план дій.

21. Намагався дати якийсь вихід своїм почуттям.

22. Розумів, що я викликав цю проблему.

23. Набирався досвіду у цій ситуації.

24. Говорив з будь-ким, хто міг конкретно допомогти в цій ситуація.

25. Намагався покращити своє самопочуття їжею, випивкою, курінням чи ліками.

26. Ризикував відчайдушно.

27. Намагався діяти не надто поспішно, - довіряючись перший порив.

28. Знаходив нову віру у щось.

29. Знову відкривав собі щось важливе.

30. Щось міняв так, що все налагоджувалося.

31. Загалом уникав спілкування з людьми.

32. Не допускав це до себе, намагаючись про це особливо не замислюватись.

33. Запитував поради у родича або у друга, якого поважав.

34. Намагався, щоб інші не дізналися, як погано справи.

35. Відмовлявся сприймати це дуже серйозно.

36. Говорив із кимось про те, що я відчуваю.

37. Стояв на своєму і боровся за те, що хотів.

38. Зганяв це на інших людях.

39. Користувався минулим досвідом - мені вже доводилося потрапляти у такі ситуації.

40. Знав, що треба робити, і подвоїв свої зусилля, щоб усе налагодити.

41. Відмовлявся вірити, що це справді сталося.

42. Я давав собі обіцянку, що наступного разу все буде поіншому.

43. Знаходив кілька інших способів вирішення проблеми.

44. Намагався, щоб мої емоції не надто заважали мені в інші справи.

45. Щось змінював у собі.

46. Хотів, щоб усе це якось утворилося чи скінчилося.

47. Уявляв собі, фантазував, як усе це могло обернутися.

48. Молився.

49. Прокручував в умі, що мені сказати чи зробити.

50. Думав про те, як би в даній ситуації діяла людина, якою я захоплююся, і намагався наслідувати її.

Додаток В

Програма розвитку психологічних ресурсів

№	Тема заняття	Мета заняття	Основний зміст та вправи	Очікуваний результат
1	Усвідомлення власних психологічних ресурсів	Сприяти усвідомленню учасниками власних сильних сторін, можливостей та джерел підтримки	Знайомство; обговорення поняття психологічних ресурсів; вправа «Карта ресурсів»; визначення внутрішніх і зовнішніх ресурсів; рефлексія	Учасники визначають власні ресурси, сильні сторони та основні джерела підтримки
2	Самоприйняття та впевненість у власних можливостях	Розвиток позитивного ставлення до себе та усвідомлення власних можливостей	Вправа «Мої сильні сторони»; аналіз особистих досягнень; вправа «Мої ресурси та можливості»; обговорення досвіду подолання труднощів	Підвищення усвідомленості власних сильних сторін та можливостей їх використання
3	Саморегуляція та життєстійкість	Формування навичок емоційної саморегуляції та конструктивного реагування на складні ситуації	Визначення власних емоційних реакцій; вправа «Що я можу контролювати?»; дихальні та стабілізаційні вправи; техніки самодопомоги	Розширення репертуару способів саморегуляції та усвідомлення власних можливостей впливу на ситуацію
4	Планування вирішення проблем	Розвиток проблемно-орієнтованого способу подолання складних життєвих ситуацій	Вправа «Від проблеми до рішення»; визначення проблеми; постановка мети; пошук альтернативних варіантів; складання плану дій	Формування навички аналізувати проблему та визначати послідовність конкретних дій

5	Позитивна переоцінка життєвих ситуацій	Розвиток здатності конструктивно переосмислювати складний досвід	Вправа «Інший погляд»; аналіз складної ситуації з різних позицій; визначення отриманого досвіду; пошук можливостей особистісного зростання	Формування здатності бачити в складному досвіді нові можливості та особистісні ресурси
6	Відновлення та поповнення психологічних ресурсів	Формування навичок регулярного відновлення психологічних сил	Вправа «Мої джерела відновлення»; аналіз балансу навантаження і відпочинку; практики самодопомоги; складання індивідуального плану відновлення	Усвідомлення власних способів відновлення та формування індивідуального плану підтримки ресурсного стану
7	Соціальна підтримка як ресурс особистості	Розвиток навичок використання соціальних ресурсів та звернення по допомогу	Вправа «Карта соціальної підтримки»; визначення людей і груп, до яких можна звернутися; обговорення способів звернення по допомогу; взаємопідтримка	Усвідомлення доступних джерел соціальної підтримки та способів їх конструктивного використання
8	Індивідуальний план розвитку психологічних ресурсів	Узагальнення отриманого досвіду та визначення подальших напрямів саморозвитку	Повторний аналіз власних ресурсів; вправа «Мій ресурсний план»; визначення особистих цілей; складання індивідуального плану підтримки та розвитку ресурсів; підсумкова рефлексія	Систематизація отриманих знань і формування індивідуального плану подальшого розвитку психологічних ресурсів