МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **РЕСУРСНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ЗМІН ОСОБИСТОСТІ ЖІНКИ У КРИЗОВІ ПЕРІОДИ**

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 8.0534-з-4
спеціальності 053 - Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Корж Дарина Юріївна
Керівник: к. психол. наук, доцент,
завідувач кафедри психології Губа Н. О.
Рецензент: к. психол. наук, доцент
кафедри психології Железнякова Ю. В.

Запоріжжя – 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри _____
к.психол.н., доцент, Н. О. Губа
«____»_____2025 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Корж Дарині Юріївні

Тема роботи Ресурсний потенціал змін особистості жінки у кризові періоди

керівник роботи Губа Г. О., к.псих.н., доц.,завідувач кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «02» 10 2025 року № 1393-с

2. Строк подання студентом роботи _____

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

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: здійснити теоретичний аналіз проблеми розвитку ресурсного потенціалу особистості в психологічній літературі; обґрунтувати технології актуалізації ресурсного потенціалу змін особистості жінки у кризові періоди; провести емпіричне дослідження стану ресурсного потенціалу змін особистості жінки у кризові періоди; скласти технологію розвитку ресурсного потенціалу змін особистості жінки у кризові періоди; розробити рекомендації психологам з розвитку ресурсного потенціалу змін особистості жінки у кризові періоди.

5. Перелік графічного матеріалу: 3 рисунка.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Губа Н. О., доцент		
Розділ 1	Губа Н. О., доцент		
Розділ 2	Губа Н. О., доцент		
Розділ 3	Губа Н. О., доцент		
Висновки	Губа Н. О., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	лютий –березень 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	квітень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	травень 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	червень 2025 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	серпень 2025 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2025 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2025 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2025 р.	Виконано

Студент _____ Д. Ю. Корж

Керівник роботи _____ Н. О. Губа

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ Г. В. Коваль

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 89 сторінок, 8 таблиць, 3 рисунка, 86 джерел, 3 додатка.

Об'єкт дослідження: ресурсний потенціал особистості жінки.

Предмет дослідження: технології, що сприяють актуалізації ресурсного потенціалу змін особистості жінки у кризові періоди.

Мета дослідження: теоретично проаналізувати та емпірично визначити особливості технологій актуалізації ресурсного потенціалу змін особистості жінки у кризові періоди життя.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що розвиток ресурсного потенціалу змін особистості жінки у кризові періоди забезпечується впровадженням психологічних технологій його актуалізації, що спрямовані на підвищення рівнів готовності до змін, життєстійкості, благополуччя та толерантності до невизначеності у жінок.

У дослідженні використано методи дослідження: теоретичні: аналіз психологічних джерел, узагальнення теоретичних положень; емпіричні: спостереження, використання психодіагностичних методик для вивчення стану ресурсного потенціалу змін особистості; методи математичної статистики.

Наукова новизна полягає в розробці авторської технології розвитку ресурсного потенціалу змін особистості жінки у кризові періоди.

Галузь використання: заклади соціального захисту, центри надання допомоги жінкам.

ЖІНКА, КРИЗОВІ ПЕРІОДИ ЖИТТЯ, ОСОБИСТІСТЬ, ОСОБИСТІСНИЙ ПОТЕНЦІАЛ,ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ, РЕСУРСНИЙ ПОТЕНЦІАЛ

SUMMARY

Korzh D. Yu. The resource potential of changes in women's personality in times of crisis.

The qualifying work consists of Iintroduction, 3 Chapters, Conclusion, References (86 items, 26 of foreign origin), 3 appendix on 12 pages. The qualifying work volume is 111 pages long, 89 of them – main text. There are 8 tables and 3 illustrations.

The object of research: resource potential of a woman's personality.

The subject of the study: technologies that contribute to the actualisation of the resource potential of changes in a woman's personality in times of crisis.

The research goal: to theoretically analyse and empirically determine the features of technologies for actualising the resource potential of changes in a woman's personality in times of crisis.

The research tasks are:

– to carry out a theoretical analysis of the problem of development of the resource potential of the individual in psychological literature;

– to substantiate the technologies of actualisation of the resource potential of changes in the personality of a woman in crisis periods;

– to conduct an empirical study of the state of the resource potential of changes in the personality of a woman in crisis periods;

– to develop a technology for developing the resource potential of changes in a woman's personality in times of crisis;

– to make recommendations to psychologists on the development of the resource potential of changes in the personality of a woman in crisis periods.

Chapter 1 «Theoretical analysis of the problem of development of resource potential of a woman's personality in modern psychology». The chapter theoretically analyses the problem of development of the resource potential of a personality in modern psychological science, presents the content, types, structure

of the resource potential of a personality, substantiates the peculiarities of development of the resource potential of women.

Chapter 2 «Actualisation of the resource potential of changes in a woman's personality in times of crisis». The chapter analyses the resource potential of changes in a woman's personality in times of crisis, identifies and substantiates technologies for actualising the resource potential of changes in a woman's personality in times of crisis.

Chapter 3 «Analysis of the development of the resource potential for changes in a woman's personality in times of crisis». The chapter describes the organisation of the research and experimental work on the development of the resource potential of changes in the woman's personality, analyses the results of the empirical study and presents the author's technology for developing the resource potential of changes in the woman's personality in times of crisis.

The practical significance of the social protection institutions, centres for women's assistance.

Key words: woman, crisis periods of life, personality, personal potential, psychological technologies, resource potential.

ЗМІСТ

ВСТУП 8

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ РЕСУРСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ ЖІНКИ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ 12

1.1 Психологічна характеристика ресурсного потенціалу особистості 12

1.2 Особливості розвитку ресурсного потенціалу жінок 23

РОЗДІЛ 2. АКТУАЛІЗАЦІЯ РЕСУРСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ЗМІН ОСОБИСТОСТІ ЖІНКИ У КРИЗОВІ ПЕРІОДИ 35

2.1 Ресурсний потенціал змін особистості жінки у кризові періоди 35

2.2 Технології актуалізації ресурсного потенціалу змін особистості жінки у кризові періоди 46

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РОЗВИТКУ РЕСУРСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ЗМІН ОСОБИСТОСТІ ЖІНКИ У КРИЗОВІ ПЕРІОДИ 58

3.1 Організація та методи дослідно-експериментальної роботи з розвитку ресурсного потенціалу змін особистості жінки 58

3.2 Результати дослідження стану ресурсного потенціалу змін особистості жінки у кризові періоди 64

3.3 Технологія розвитку ресурсного потенціалу змін особистості жінки у кризові періоди 78

ВИСНОВКИ 87

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 90

ДОДАТКИ 100

ВСТУП

В умовах глибоких соціально-економічних змін і військової агресії українське суспільство постало перед потребою переосмислення підходів до психологічної підтримки жінок. Зростає інтерес до вивчення ресурсного потенціалу як внутрішнього резерву, що сприяє адаптації, стабілізації емоційного стану та особистісному зростанню людини в умовах невизначеності. У сучасному контексті актуальними стають методи і техніки, що спрямовані на виявлення і активізацію внутрішніх сил жінки як суб'єкта змін. Саме здатність жінки до мобілізації ресурсів, збереження цілісності та проактивного реагування визначає її стійкість у кризових ситуаціях.

Актуальність дослідження ресурсного потенціалу особистості у кризових умовах життєдіяльності зумовлена необхідністю глибшого розуміння її внутрішніх орієнтирів, зокрема світоглядних засад, які визначають здатність до адаптації та подолання труднощів. Світогляд як системоутворювальний чинник впливає на ставлення до себе, світу та подій, що відбуваються, і формує внутрішню опору в умовах життєвих викликів. У кризових ситуаціях саме внутрішні ресурси, вкорінені у світоглядні настанови, сприяють збереженню цілісності особистості та реалізації її фундаментальних прав і свобод. Якість життя особистості в складних обставинах є не лише соціальним показником, а й відображенням її здатності мобілізувати ресурсний потенціал. Людиноцентрований підхід, метою якого є розвиток людини вимагає посиленої уваги науковців до вивчення її психоемоційного стану, виокремлення внутрішніх ресурсів інадання психологічної підтримки. Отже, дослідження ресурсного потенціалу є важливим для розробки ефективних механізмів психологічної допомоги й підвищення якості життя людей у кризових умовах.

Окремі характеристики потенціалу особистості вивчаються в психологічній науці в таких аспектах як: дослідження особистісної зрілості

(Н. Волянюк, Ю. Швалб); внутрішні і зовнішні ресурси людини (О. Штепа; С. Е. Хобфол (S. E. Hobfoll); здатність до адаптації (О. Бондаренко, С. Микитюк); здатність до творчості та прагнення до саморозвитку (С. Маді (S. Maddi); передумови успішності реалізації професійної діяльності (М. Слюсаревський).

У сучасній українській психологічній теорії і практиці феномен ресурсного потенціалу використовується у таких термінах: «енергопотенціал людини» (С. Максименко), «духовний потенціал» (Е. Помиткін), «соціально-психологічний потенціал» (В. Татенко).

Аналізу соціально-психологічних чинників ресурсності особистості в кризові періоди життя та їх диференціації присвячено наукові дослідження І. Ващенко, В. Крайнюк, К. Мілютіної, Н. Міщенко, Л. Спицької.

Актуальність вирішення проблематики реалізації особистісного потенціалу жінок в умовах кризи, недостатнє розроблення її теоретичних аспектів, а також практична і соціальна значущість, зумовили вибір теми дослідження «Ресурсний потенціал змін особистості жінки у кризові періоди».

Об'єкт дослідження: ресурсний потенціал особистості жінки.

Предмет дослідження: технології, що сприяють актуалізації ресурсного потенціалу змін особистості жінки у кризові періоди.

Мета дослідження: теоретично проаналізувати та емпірично визначити особливості технологій актуалізації ресурсного потенціалу змін особистості жінки у кризові періоди життя.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми розвитку ресурсного потенціалу особистості в психологічній літературі;

2. Обґрунтувати технології актуалізації ресурсного потенціалу змін особистості жінки у кризові періоди;

3. Провести емпіричне дослідження стану ресурсного потенціалу змін особистості жінки у кризові періоди;

4. Скласти технологію розвитку ресурсного потенціалу змін особистості жінки у кризові періоди;

5. Розробити рекомендації психологам з розвитку ресурсного потенціалу змін особистості жінки у кризові періоди.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що розвиток ресурсного потенціалу змін особистості жінки у кризові періоди забезпечується впровадженням психологічних технологій його актуалізації, що спрямовані на підвищення рівнів готовності до змін, життєстійкості, благополуччя та толерантності до невизначеності у жінок.

У дослідженні використано методи дослідження: теоретичні: аналіз психологічних джерел (для уточнення наукових поглядів на досліджувану проблему ресурсного потенціалу особистості), узагальнення теоретичних положень (для з'ясування стану розробленості проблеми дослідження в психологічній науці); емпіричні: спостереження (для обґрунтування ресурсного потенціалу змін особистості жінки), використання психодіагностичних методик для вивчення стану ресурсного потенціалу змін особистості; методи математичної статистики (для узагальнення та унаочнення результатів емпіричного дослідження).

У ході емпіричного дослідження використано психодіагностичні методики: опитування в Googl-формі, методики «Особистісна готовність до змін», «Тест життєстійкості» С. Мадді (S. Maddi), «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі (BBC Well-being Scale)» та тест «Шкала інтолерантності до невизначеності» Р. Н. Карлетона (R. N. Carleton).

Базою дослідження став ФОП «Корж Дарина Юріївна».

Наукова новизна роботи полягає в тому, що вперше:

– запропоновано уточнення ресурсного потенціалу жінок, зміст якого зумовлений психологічними властивостями особистості;

– складено технологію розвитку ресурсного потенціалу змін особистості жінки у кризові періоди.

Практична значущість дослідження полягає у розробці рекомендацій для психологів, що працюють з жінками.

Результати дослідження можуть бути використані в процесі підготовки майбутніх психологів в умовах вищої школи, у системі неформальної освіти з підвищенні кваліфікації психологів, у кризових центрах.

Надійність і достовірність результатів дослідження визначається репрезентативністю вибірки жінок (у загальній кількості 52 особи), узгодженістю психодіагностичних методик і методів дослідження.

Апробація результатів дослідження відображена в 1 тезах міжнародної конференції.

Структура кваліфікаційної роботи. Складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (86 джерел) та 3 додатка. Текст роботи викладено на 110 сторінках. Загальний обсяг основного тексту – 89 сторінок. Робота містить 8 таблиць і 3 рисунка.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ РЕСУРСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

1.1 Психологічна характеристика ресурсного потенціалу особистості

У сучасній психологічній теорії поняття ресурсу та ресурсного потенціалу особистості набуло значного поширення, зокрема в межах гуманістичної парадигми, де сформувався окремий ресурсний підхід. Його поява зумовлена зростаючою нестабільністю суспільного життя, викликами війни, пандемій і соціальних криз, які потребують від людини нових форм адаптації та внутрішніх опор. Науковий інтерес зосереджується на тих особистісних характеристиках, які сприяють збереженню психічного благополуччя, реалізації потенціалу й ефективному подоланню виникаючих труднощів і кризових подій.

О. Соркіна, Л. Шинкарьова довели, що на сучасному етапі розвитку психологічної науки ресурси науковці розглядають у межах теорії психологічного стресу. Під ресурсами дослідниці розуміють «фізичні і духовні можливості людини», які «мобілізуються і тим самим запобігають або применшують дії стресора» [41, 58].

У сучасних психологічних дослідженнях (О. Бондаренко [2], О. Вернік [6], Т. Клібайс та ін. [18], Л. Ніколаєв та ін. [33], Я. Сухенко [44], О. Ткачишина [50], О. Штепа [58; 59; 60], А. Чхаідзе [56]) вітчизняними науковцями аналізуються внутрішні (оптимізм, життєстійкість, самодостатність) та зовнішні (соціальна підтримка,соціальний статус, якість життя) ресурси, що визначають здатність особистості до розвитку, досягнення цілей та побудови життєвої стратегії в кризових умовах.

О. Вернік [6] досліджує ресурси в життєдіяльності особистості та визначає, що їх варто розглядати як важливу умову особистісного зростання та самореалізації. Ресурси як особистісний потенціал людини можна тлумачити не як зовнішні чинники, а як усвідомлені внутрішні якості, що дозволяють людині адаптуватися до різних життєвих обставин. Вони сприяють не лише подоланню труднощів, а й створенню сприятливих умов для подальшого розвитку. Згідно О. Вернік, ресурси є ключовим елементом у структурі особистісного потенціалу, проте аналізувати їх краще в контексті життєдіяльності людини.

О. Штепа визначає ресурси як унікальні характеристики особистості, що впливають на ефективність подолання нею життєвих труднощів. Саме індивідуальні відмінності визначають, наскільки складно чи легко людина справляється зі стресовими впливами і кризовими ситуаціями. Ресурси також виступають внутрішнім механізмом процесу адаптації, що опосередковує реакцію на психотравмівні обставини. Дослідниця пропанує розподіляти їх на «матеріальні та нематеріальні резерви людини, що дають їй змогу почуватися дієздатною та долати стреси» [58, 785].

О. Даценко узагальнює дефінітивний аналіз поняття «ресурс» та зазначає, що це поняття можна розглядати із такими суміжними категоріями як «особистісний ресурс (потенціал)», «життєвий досвід», «копінг», «внутрішні ресурси», які задіяні людиною для ефективної підтримки якості її життя [13, 12].

На думку А. Чхаїдзе, ресурси визначають сильні якості особистості, що «збільшують імовірність подолання нею виникаючих кризових подій» [56, 151]. Погоджуємось з таким розумінням ресурсів, яке наголошує на специфіці особистості ефективно справлятися з кризами.

У зарубіжній психології ресурси науковці розглядають як сукупність індивідуальних характеристик. Так С. Е. Хобфолл (S. E. Hobfoll) [69] під ресурсами розуміє те, що людина може задіяти для свого ефективного існування та підтримки існуючої для неї якості життя.

Дослідник виокремлює такі види ресурсів: умови життєдіяльності; особистісні характеристики; енергії (час, гроші, знання) та соціальна підтримка. Значущість такої характеристики ресурсів полягає в ідеї інтеграції і зміщенні психологічної проблематики з особистості на її життєдіяльність.

С. Е. Хобфол [69] у своїй теорії збереження ресурсів наголошує, що саме загроза втрати надбань викликає стрес і, відповідно, активізує поведінку, що спрямовану на збереження або відновлення ресурсів. Автор підкреслює вплив загроз на активність особистості.

С. Мадді (S. Maddi) [79] поняття ресурсу ототожнював із життєстійкістю особистості. Науковець запропонував розуміти під ним феномен, що поєднує систему переконань і настанов, яка може формуватися і розвиватись упродовж життя людини. Вона є базовою особистісною характеристикою, що впливає на свідомість і поведінку людини в умовах як психологічного, так і фізичного чи соціального стресу.

Попри численні підходи до обґрунтування дефініції «ресурс», у психології досі не виокремлено її єдиної форми, що засвідчує складність і багатовимірність цього поняття.

Н. Парк (N. Park) і К. Петерсон (C. Peterson) [82] визначають ресурси особистості як риси характеру, що забезпечують практичну реалізацію її чеснот. Науковці класифікують ці риси на шість ключових груп, кожна з яких виконує унікальну функцію в особистісному зростанні. До мудрості та знань належать креативність, допитливість і здатність до навчання, що сприяють пізнанню світу. Любов і гуманізм проявляються у чуйності, турботі про оточення і розумінні мотивів інших людей. Інші чесноти містять мужність (як енергійність і відвага), справедливість (лідерство та неупередженість), помірність (самоконтроль і скромність) і духовність (вдячність, надія, почуття прекрасного). Отже, сильні риси характеру є внутрішніми ресурсами, що допомагають людині жити повноцінно, морально й стійко в будь якому соціальному середовищі.

Л. Ніколаєв, І. Дмитрик, І. Горбоконь під ресурсами особистості розуміють інтегровану систему індивідуальних цінностей, до яких належать як матеріальні, так і нематеріальні компоненти, що охоплюють внутрішні (інтраперсональні) і зовнішні (інтерперсональні) виміри. Ці ресурси, на думку дослідників, «створюють потенційну базу для задоволення життєво важливих потреб особистості, сприяють її адаптації та самореалізації, а також формують характер взаємодії людини із зовнішнім світом і з самою собою» [33, 103]. Таке розуміння ресурсів особистості для роботи психологів є надзвичайно цінним, оскільки воно дає змогу цілісно оцінювати потенціал клієнта в процесі подолання труднощів і досягнення внутрішньої гармонії. Інтеграція матеріальних, емоційних, когнітивних та соціальних аспектів дозволяє більш ефективно вибудовувати стратегії психологічної допомоги, підтримки, супроводу та корекції.

Однак відсутність уніфікованого трактування поняття «ресурс особистості» призвела до значного розширення його змісту та варіативності інтерпретацій у науковій літературі. Як наслідок, з’являється потреба у впорядкуванні цього феномену шляхом розробки науково обґрунтованих підходів до його класифікації. Такий напрям досліджень є актуальним для подальшого розвитку практичної психології та глибшого розуміння механізмів особистісного функціонування.

Згідно з класифікацією С. Е. Хобфолла [69], ресурси особистості охоплюють широкий спектр елементів як зовнішньої, так і внутрішньої природи. До них, на думку дослідника, належать матеріальні (наприклад, житло чи дохід), зовнішні соціальні (сім’я, підтримка, статус), а також внутрішні особистісні характеристики такі як навички, самоповага, вірування, емоційна стабільність, цінності. Також ресурсами вважаються психічні й фізичні стани, енергетичні, емоційні та вольові якості, що забезпечують здатність людини адаптуватися до різних життєвих умов.

О. Штепа [58] виокремлює три основні типи ресурсів: особистісні, соціальні та матеріальні. Так особистісні ресурси охоплюють індивідуальні

якості та внутрішній потенціал людини, соціальні, у свою чергу, пов'язані з міжособистісними взаєминами та підтримкою з боку соціального оточення. Матеріальні ресурси включають зовнішні засоби існування, такі як фінанси, житло, майно тощо.

Водночас аналіз наукових джерел свідчить, що в узагальненому підході більшість дослідників класифікують ресурси на дві ключові групи: внутрішні та зовнішні, що відображають як індивідуальні характеристики, так і вплив соціального та матеріального середовища на потенціал особистості.

С. Микитюк [30] узагальнює витоки ресурсного підходу та зазначає, що зовнішні ресурси відіграють важливу роль у розвитку особистості та реалізації її потенціалу в різних сферах діяльності. До них належать системи стимулювання, що зумовлюють мотивацію людини до прояву досягнень і заохочують її до соціальної та професійної активності через моральні й матеріальні винагороди. Важливим ресурсом є доступ до інформації, можливість обміну знаннями, досвідом і цінностями, що сприяє формуванню світогляду та професійного зростання. Соціально-психологічний клімат, зокрема згуртованість колективу й демократичне спілкування в ньому, також впливає на особистісний розвиток людини. Крім того, значущими є організаційні умови та матеріально-технічне забезпечення, що забезпечують стабільність, чіткість вимог і комфортне функціонування в професійному середовищі.

У дослідженні Р. С. Лазаруса (R.S. Lazarus) і Р. Лейнера (R. Launier) [76] підкреслено, що внутрішні ресурси представляють собою когнітивно-феноменологічні особливості особистості, такі як емоційна стійкість, здатність протистояти труднощам та інтерпретувати події. Можна стверджувати, що саме ці внутрішні характеристики, що взаємодіють з зовнішніми вимогами, визначають, яким буде тип стресової реакції людини. Когнітивна теорія стресу, що розроблена Р. Лазарусом, підкреслює вирішальну роль суб'єктивної оцінки індивідом потенційної загрози й власних ресурсів для її подолання. Згідно з цим, саме така оцінка зумовлює

виникнення відповідних емоцій та запуск адаптивних механізмів поведінки, що спрямовані на збереження психологічної рівноваги.

Центральним поняттям у моделі Г. Лазаруса є «копінг», що розглядається як сукупність когнітивних і поведінкових зусиль, спрямованих на управління внутрішніми чи зовнішніми вимогами, які особистість сприймає як загрозливі або такі, що перевищують її наявні ресурси. В авторській статті «Від психологічного стресу до емоцій: історія змінюючого погляду» [75] пропоновано до розгляду трифакторну структуру копінг-механізмів, яка включає: копінг-стратегії (оперативні відповіді на стресор), копінг-ресурси (стабільні внутрішні характеристики особистості, що підтримують адаптацію), а також копінг-поведінку (практична реалізація адаптації на основі двох попередніх компонентів). Отже, ефективність подолання стресових подій значною мірою визначається глибиною та якістю ресурсного потенціалу особистості.

С. Максименко, В. Зливков, С. Кузікова [26] визначають, що провідне місце нині займає цілісне розуміння особистості, що включає такі базові характеристики, як унікальність, активність, відкритість до досвіду, здатність до саморозвитку та саморегуляції. Особистість науковцями розглядається як динамічна система, розвиток якої зумовлений як внутрішніми детермінантами, так і смисловою наповненістю життя людини. Сутність внутрішніх ресурсів як складових особистісного потенціалу пов’язана з формуванням цінностей, переконань, життєвих смислів і цілей, які визначають її ідентичність.

Цікавою є позиція Н. Волянюк і О. Боковець [86] щодо мотиваційно-ціннісних ресурсів як складових персональної ресурсності що зумовлена особливостями мотиваційно-ціннісної сфери особистості (потреби, нахили, задатки, інтереси, ціннісні орієнтації, прагнення до нового, готовність до відмови від стереотипів, аксіологічне ставлення до інновацій тощо). На думку дослідниць, вищезазначене визначає здатність особистості до самовизначення, що реалізується завдяки оптимістичному погляду на власні можливості і здатності.

Психологічна ресурсність В. Крайнюк [20], І. Мурашко [32] розглядається як здатність особистості гнучко управляти власними внутрішніми ресурсами щодо відновлення, накопичування, застосовування й трансформації їх згідно викликів. Таку особистість вирізняє орієнтація на можливості і розвинені здібності, готовність підтримувати інших та конструктивне ставлення до кризових життєвих ситуацій.

О. Штепа обґрунтовує особливості зв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості і наголошує, що під внутрішніми ресурсами варто розуміти сильні риси людини або її властивості, які вона відносить до власних сильних психічних характеристик [58, 783]. Ураховуючи таке визначення, можна стверджувати, що внутрішні ресурси є суб'єктивно значущими якостями особистості, що сприймаються людиною як лише їй властиві сильні сторони.

Узагальнимо праці [19; 33; 58; 59] та унаочнимо ресурси особистості на рисунку 1.1.

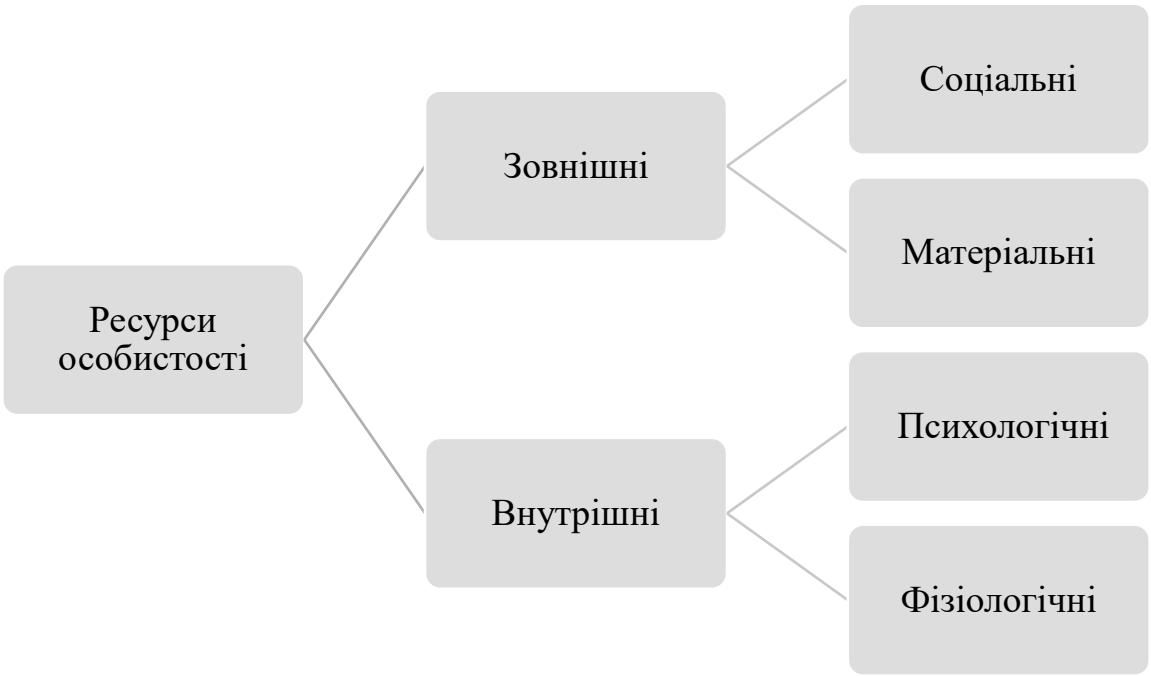


Рисунок 1.1 – Ресурси особистості

На рис. 1.1 зображено класифікацію ресурсів особистості, поділених на дві основні категорії: зовнішні та внутрішні. До зовнішніх ресурсів віднесено соціальні (наприклад, підтримка оточення, міжособистісні зв'язки) та

матеріальні (фінанси, житло, матеріальні засоби існування). Внутрішні ресурси містять психологічні (емоційна стабільність, мотивація, життєстійкість) та фізіологічні (стан здоров'я, енергійність, витривалість) компоненти. Зазначені ресурси визначають риси характеру, емоційно-вольові та когнітивні здібності, що допомагають особистості ефективно долати труднощі та досягати поставленої мети. Ці ресурси формують внутрішню опору, підтримуючи адаптацію, життєстійкість і психологічне благополуччя.

У психологічній теорії, як зазначають В. Міляєва, Н. Лебідь, Ю. Бреус, потенціал особистості науковці описують у таких термінах: «неактуалізовані можливості, задатки, здібності, потреби, ціннісні орієнтації, якості особистості, нахили, приховані структуровані ресурси, резерви, творчі імпульси, внутрішня енергія, продуктивні сили, потреби пізнання самого себе та інших» [28, 406]. Згідно цього можна стверджувати, що потенціал особистості в психології дослідники розглядають як сукупність її внутрішніх можливостей та якостей, які ще не реалізовані, проте можуть бути актуалізовані за сприятливих умов. До нього слід віднести як природні здібності, так і мотиваційні, енергетичні та морально-ціннісні ресурси людини, що формують підґрунтя для її розвитку і самореалізації. На думку цих дослідників, провідною властивістю будь якого потенціалу слід вважати ймовірність реалізації людиною у разі виникненні потреби особистісних ресурсів. Процес розкриття та реалізації особистісного потенціалу розпочинається тоді, коли людина надає значущості певному ресурсу або змушена звернутися до нього внаслідок зовнішніх обставин чи потреб.

В. Франкл [52] з позиції гуманістичного підходу характеризував потенціал як внутрішнє особистісне утворення, що може бути реалізоване в процесі природного психічного розвитку. Автор підкреслював, що відмінності між індивідами проявляються у рівні прояву потенціалу та ступені його самореалізації.

О. Коханова та О. Столярчук [19] зазначають, що потенціал особистості можна вважати інтегративним утворенням, що має певну динаміку і

забезпечує успішність процесів соціалізації та професіоналізації особистості. Науковці наголошують, що його можна розглядати як цілісну систему внутрішніх ресурсів і можливостей, які постійно змінюються. Саме завдяки цьому потенціалу людина здатна ефективно адаптуватися до нового соціального середовища та успішно реалізовувати себе в професійній діяльності.

Дослідники (О. Даценко [13]; О. Ткачишина [50]; О. Штепа [59; 60]) акцентують увагу на існуванні таких якісних станів потенціалу для опису діяльності людини як: актуалізований та потенційний. У підсумку відзначимо, що актуалізований стан особистості визначається тими ресурсами, що вже були усвідомлені, освоєні й інтегровані в життєвий досвід (знання, навички, уміння, що активно застосовуються в повсякденній діяльності). Натомість потенційний стан охоплює ще не реалізовані внутрішні можливості, включно з природними задатками, ціннісними орієнтаціями, мисленнєвими операціями, стратегіями поведінки. Ці ресурси можуть бути мобілізовані для досягнення усвідомленої, але не реалізованої раніше мети у разі появи сприятливих умов як зовнішніх так і внутрішніх.

Слушною є твердження О. Бондаренко [2], що ресурсний потенціал особистості тісно пов’язаний із її діяльністю, оскільки саме в ній відбувається його розвиток. До його складу входять необхідні знання, навички, що дозволяють людині переходити від задуму до конкретних дій.

З погляду психологічної науки, цей потенціал особистості розкривається й розвивається лише в процесі діяльності, а його реалізація значною мірою залежить від спрямованості, що забезпечує здатність особистості до різних видів активності.

На думку С. Максименка [25], потенціал не існує окремо від діяльності, адже вона є тією формою, в якій він удосконалюється та набуває практичного змісту. Важливою складовою ресурсного потенціалу виступає енергетичний ресурс особистості, що визначає її здатність до різних форм активності – від пізнавальної до творчої.

Охарактеризуємо структуру ресурсного потенціалу особистості. До складу цієї структури науковці відносять такі блоки:

1) мотиваційний блок (потреби, інтереси, спрямованість, цінності), стильовий (особливості структури діяльності, вольові якості, стиль саморегуляції, локус контролю тощо) та інструментальний (задатки, досвід: набуті знання, уміння, навички; не усвідомлені знання, уміння, навички) блоки (В. Міляєва, Н. Лебідь та Ю. Бреус [28, 412]);

2) мотиваційно-пізнавальний, конативний та емоційно-оцінний, компоненти (І. Гуменюк [10]);

3) мотиваційний, вольовий, емоційний та інтелектуальний блоки, до яких віднесено задатки, нахили, наполегливість, швидкість засвоєння нової інформації (Н. Карпенко [17], В. Моляко [31]).

Відтак зазначимо, що потенціал особистості варто розглядати як складну інтегративну систему, яка об'єднує її різноманітні індивідуально-психологічні властивості. Цей потенціал має прояв у здатності особистості ефективно долати життєві труднощі, кризові ситуації, забезпечуючи успішну психічну адаптацію в умовах стресу або несприятливих подій.

До змістово-структурної характеристики ресурсного потенціалу жінок слід віднести когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти.

Реалізація потенціалу оцінюється через рівень успішності самореалізації у різних сферах людської діяльності: професійній, освітній чи соціально-культурній. Вікові, ґендерні та психологічні особливості людини впливають на її потенціал, при цьому активна позиція особистості є ключовим чинником, який визначає ступінь його розкриття.

Установлено, що ресурсний потенціал має два взаємопов'язані стани: актуалізований, який відображає реалізовані ресурси, та потенційний як внутрішні можливості, що ще не виявлені. Отже, ресурсний потенціал особистості є динамічним утворенням, що формується і трансформується під впливом особистісної активності людини та зовнішніх умов її соціокультурного оточення.

Проаналізуємо особливості розвитку ресурсного потенціалу особистості. Зарубіжні науковці М. Лондон (M. London), В. Сесса (V. Sessa) та Л. Шеллі (L. Shelley) [78] зазначають, що розвиток ресурсів особистості є інтегративним, інтелектуально-емоційним та моральними зусиллями. З їхньої точки зору, процес цього розвитку включає роздуми про себе таким чином, щоб людина усвідомлювала свої характеристики, підтримувала цю усвідомленість і використовувала її у комунікаціях та взаємодії з оточуючими. Погоджуємось з таким баченням розвитку ресурсного потенціалу, бо він як процес передбачає глибоке самопізнання, що допомагає людині усвідомлювати власні риси, якості та особливості. Важливо не лише досягти цього розуміння, а й постійно його підтримувати, формуючи стійке відчуття власної ідентичності.

До рушійних сил процесу розвитку ресурсного потенціалу згідно класичних й сучасних психологічних концепцій дослідниками віднесено різні форми усвідомлення дорослим себе: самооцінку як прагнення отримати правдиву інформацію про себе, самоконтроль і саморегуляцію як дії щодо відповідності стандартам поведінки, самовдосконалення як пошук позитивного образу себе, а також соціальну ідентичність і самокатегоризацію, які залежать від групової належності. Самовизначення й соціальне пізнання відображають внутрішні мотиваційні процеси, що сприяють особистісному зростанню [78]. Усі ці характеристики свідчать про складну багаторівневу структуру Я-образу, яка формується під впливом внутрішніх і зовнішніх чинників.

М. Лондон, В. Сесса та Л. Шеллі [78] також довели, що розвиток ресурсного потенціалу дорослої людини в контексті розвитку її самоусвідомлення є складним процесом, який триває все життя та охоплює здібності особистості усвідомлювати, розуміти, розрізняти емоції та керувати власними психоемоційними станами.

Згідно теорії конструктивного розвитку дорослих, розвиток ресурсного потенціалу еволюціонує впродовж життя людини від простого до

складнішого. Цей процес веде людей від повної заглибленості у власну суб'єктивність до потенційної здатності сприймати себе як об'єкта дійсності і власної самореалізації. Залежно від того, на якому етапі знаходяться дорослі, їх ресурсний потенціал керує їх соціальними ролями, діяльністю, що призводить до постійного розвитку Я-образу. Розвиток ресурсного потенціалу полягає не лише в його накопиченні, а й у здатності особистості ефективно зберігати й відновлювати життєво важливі ресурси в умовах соціальних викликів.

У наступному підрозділі виокремимо та проаналізуємо особливості, що сприяють розвитку ресурсного потенціалу жінок.

1.2 Особливості розвитку ресурсного потенціалу жінок

У дослідженні ресурсів особистості як психологічного феномену колектив українських науковців (Л. Ніколаєв, І. Дмитрик, І. Горбоконь [33]) довів, що з позиції системного науково-методологічного підходу ресурсний потенціал особистості слід розглядати як динамічну й взаємопов’язану сукупність внутрішніх і зовнішніх утворень, які функціонують у контексті постійної взаємодії особистості з соціальним середовищем. Цей підхід дозволяє досліджувати ресурсний потенціал не ізольовано, а як елемент цілісної психологічної системи, що здатна до саморегуляції та адаптації. Важливою характеристикою зазначеного потенціалу виступає компенсаційна природа ресурсів особистості, що передбачає можливість перерозподілу, збереження, відновлення або їх втрати залежно від умов життєдіяльності. Це надає змогу розглядати ресурсний потенціал як гнучкий механізм, який підтримує цілісність і стабільність функціонування особистості в мінливому соціокультурному середовищі.

Визначення й обґрунтування ресурсного потенціалу здійснено в попередньому підрозділі. На ґрунті цього матеріалу з позицій системного підходу проаналізуємо та обґрунтуємо ресурсний потенціал особистості

жінки. Особливості розвитку цього ресурсного потенціалу можна визначити й обґрунтувати як низку психологічних, соціокультурних та індивідуально-особистісних чинників.

Опишемо ключові з них:

1. Емоційна чутливість і здатність до емпатії. Жінки, як правило, демонструють вищу здатність до розуміння емоцій інших, що сприяє розвитку комунікативних і соціальних ресурсів.

Емоційна чутливість, здатність до емпатії, як зазначають Л. Журавльова та М. Шпак [14], є важливими психологічними характеристиками, що сприяють розвитку ресурсного потенціалу жінки. Вони дозволяють глибше зрозуміти як власні емоції, так і переживання інших людей, що призводить до ефективності міжособистісної взаємодії жінок з оточуючими. Завдяки емпатії жінка здатна будувати підтримувальні зв'язки, що стають джерелом зовнішніх ресурсів. Емоційна чутливість також сприяє саморефлексії й усвідомленню внутрішніх потреб, що є умовою мобілізації жінкою внутрішніх ресурсів.

У психологічному словнику емпатія визначена як «… розуміння відношень, почуттів, психічних станів іншої особи на відміну від симпатії, для якої характерне співпереживання» [39, 40].

У розгорнутій формі емпатія реалізується через послідовність чотирьох ланок: споглядання, співпереживання, емоційне залучення до почуттів іншої людини та готовність до активної підтримки.

Я. Чаплак [54] відзначає, що емпатійне розуміння ґрунтується на емоційно-когнітивній децентрації, коли суб'єкт здатен вийти за межі власного сприйняття й тимчасово ототожнити себе з внутрішнім світом іншої людини. Результатом цього процесу стає впевненість у точності відтворених емоційних і смислових патернів, що відповідають сутнісним переживанням об'єкта емпатії. У процесі емпатійного розуміння жінка тимчасово відходить від власної точки зору, щоб глибше відчути й осмислити переживання

оточуючих. Така її здатність забезпечує переконаність у тому, що внутрішній стан інших людей їй зрозумілий.

Загалом, емоційна чутливість та емпатія в психології науковцями розглядаються як багаторівневі інтегральне психологічні якості особистості, що включають емоційний, когнітивний і поведінковий компоненти, які взаємодіють у єдиній системі. Зазначені якості створюють підґрунтя для адаптивного реагування на виклики та активного використання жінкою наявних ресурсів у складних життєвих обставинах та в кризових умовах.

2. Одним із ключових аспектів розвитку ресурсного потенціалу є самосвідомість, яка передбачає розуміння своїх думок, емоцій та поведінки. Осмислюючи свій досвід і шукаючи зворотного зв'язку, жінки можуть розвивати глибше розуміння своєї ідентичності, що може призвести до більшого розширення прав і можливостей**.** Шлях розвитку ресурсного потенціалу жінки починається з самоусвідомлення його необхідності.

У психологічній науці самосвідомість розглядається як складна структура, що є невід'ємною частиною психіки. Одним із ключових її компонентів виступає Я-образ, який формується в процесі самопізнання. Цей образ є результатом усвідомлення людиною самої себе як суб'єкта різних форм діяльності: як практичної, так і теоретичної. Він також «охоплює систему особистісних переконань, ідеалів і цінностей, що визначають її мотиваційно-ціннісну сферу» [4, 343].

Розгляд самосвідомості в контексті особливостей розвитку ресурсного потенціалу жінок уможливлює її розуміння як динамічного процесу в системі психічної діяльності. Завдяки самосвідомості жінка узагальнює реальні результати пізнання себе, своїх дій, емоційно-ціннісного ставлення до себе і рівня власної саморегуляції психічних і когнітивних процесів.

У дослідженні А. Бунас і О. Черних [3] доведено, що самосвідомість жінки-матері є складним психологічним утворенням, яке формується на основі синтезу трьох взаємопов'язаних компонентів: самопізнання, самоставлення та самореалізації. Самопізнання розгортається поступово – від

фрагментарних уявлень про себе в ролі матері, до цілісного образу «Я-мати», що виникає як результат аналізу власної поведінки в різних життєвих обставинах. Цей образ постає в контексті накопичення досвіду та рефлексії, які дозволяють жінці усвідомити себе в новій соціальній ролі. Самоставлення відображає емоційно-оцінний аспект, який визначено в тому, як жінка оцінює власну материнську функцію, часто переживаючи внутрішній конфлікт між реальним ідеальним образом матері. Це ставлення, у свою чергу, не лише є наслідком самопізнання, а й впливає на його подальший розвиток, зумовлюючи напрям і глибину саморозуміння. Самореалізація як третій компонент стосується того, як саме жінка втілює свою материнську роль через конкретні дії, стиль емоційної взаємодії з дитиною, особливості сприймання й реагування. У своїй сукупності ці три складові утворюють фундамент для розвитку ресурсного потенціалу жінки, забезпечуючи їй можливість гармонійно інтегрувати материнську роль у структуру особистості.

У зв’язку з чим можна стверджувати, що існує залежність розвитку ресурсного потенціалу жінки від її життєвих ролей (материнство, кар’єра, партнерство тощо), що актуалізують різні види ресурсів: відповідальність, стійкість, здатність до самопожертви.

У контексті розвитку ресурсного потенціалу жінки самосвідомість виступає найвищою формою її особистісного розвитку. Вона реалізується через морально-етичну рефлексію, що дозволяє жінці осмислювати власні цінності, цілі та життєві орієнтири. Самосвідомість також сприяє цілісному самостворенню, де особистість виходить за межі поточного досвіду, відкриваючи нові горизонти самореалізації. Самосвідомість, як інтегративний ресурс, активізує внутрішній потенціал жінки для подолання викликів і розкриття її життєвих можливостей.

Самосвідомість зумовлена готовністю особистості до змін як внутрішнього ресурсу особистості.

3. Однією з ключових особливостей розвитку ресурсного потенціалу жінки є її гнучкість у подоланні життєвих труднощів та розв'язанні проблем. Це пов'язано з тим, що жінка у соціальних взаємодіях часто орієнтована на інтеграцію, компроміси й емоційне відновлення, що формує у неї адаптивний ресурсний стиль поведінки.

Гнучкість у подоланні життєвих труднощів проявляється передусім у здатності жінки адаптуватися до нових або складних обставин, знаходити компроміси та інтегрувати різні точки зору у процесі соціальної взаємодії. Жінки часто схильні до використання м'яких, але ефективних стратегій, що поєднують емоційну чуйність, дипломатичність і спрямованість на збереження стосунків. Такий стиль поведінки забезпечує не лише стабілізацію взаємодії із соціальним оточенням, а ще сприяє розвитку внутрішніх ресурсів, зокрема здатності до саморегуляції, рефлексії та міжособистісної емпатії.

Варто також визначити вплив соціокультурного контексту, коли очікування суспільства, норми ґендерної поведінки та традиційні ролі можуть як обмежувати, так і стимулювати розвиток ресурсів (наприклад, самостійність у жінок, що пережили втрати близьких людей). Усе це може по-різному впливати на жінку: як звужувати спектр її можливостей, так і стимулювати до внутрішньої мобілізації [67]. До прикладу жінки, що пережили втрату близьких, нерідко демонструють підвищену самостійність, відповідальність і здатність до прийняття складних рішень, що свідчить про активацію латентного ресурсного потенціалу. У подібних ситуаціях саме гнучкість як психічна, так і поведінкова, стає підґрунтям розвитку життєстійкості. Вона дозволяє ефективно перебудовувати способи взаємодії із середовищем та переформовувати життєві цілі відповідно до нових реалій.

Крім того, в умовах зростання соціального тиску й викликів, жінки нерідко виявляють здатність до глибокого переосмислення власного досвіду, що також є проявом внутрішньої гнучкості. Це дає підстави розглядати гнучкість не просто як адаптивну реакцію, а як активну стратегію

особистісного зростання. Отже, гнучкість у розв'язанні проблем виступає значущим чинником, що посилює ресурсний потенціал жінки та підвищує її здатність до самореалізації в умовах нестабільного соціального середовища.

4. Важливість підтримувального середовища, бо ресурсний потенціал жінок тісно пов'язаний з якістю соціальних контактів, мереж підтримки, міжособистісних зв'язків. Ресурсний потенціал формується в умовах об'єктивної реальності, то невід'ємним складником цього є прийняття стану неоднозначності, що психологи характеризують як толерантність до невизначеності.

Нині соціальна реальність дедалі частіше характеризується як нестабільна й непередбачувана, що створює для особистості нові виклики та вимагає адаптаційних зусиль. Невизначеність виявляється в різних сферах життя: від буденних побутових ситуацій до складних професійних чи міжособистісних взаємодій. Людина часто змушена приймати рішення в умовах браку інформації, нечіткості цілей і непередбачуваності наслідків. Такий стан, як зазначає І. Томаржевська [51], породжує емоційне напруження та вимагає внутрішніх ресурсів для збереження психологічної стабільності і рівня якості життя. Відповіддю на це стало формування в психологічній науці поняття «толерантність до невизначеності» як здатності витримувати неоднозначність без втрати ефективності діяльності. Це поняття допомагає краще зрозуміти поведінкові особливості особистості в умовах сучасних соціальних трансформацій.

С. Баднер (S. Budner) [62] визначає три ключові ознаки невизначеної ситуації. По-перше, це новизна, коли ситуація є цілком унікальною, без попереднього досвіду взаємодії з нею. По-друге, складність, що проявляється у великій кількості взаємопов'язаних елементів, і по-третє, невирішеність, коли різні аспекти ситуації викликають суперечливі тлумачення та ускладнюють для особистості прийняття рішень.

А. Гусєв [11] відзначає, що толерантність до невизначеності є інтегративною властивістю особистості, що забезпечує її здатність

витримувати екзистенційні кризи, пов’язані з втратами смислів і формуванням нової ідентичності. Ця властивість розглядається як складний, багаторівневий та багатовимірний конструкт, який інтегрує когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти функціонування і розвитку особистості.

Толерантність до невизначеності, за А. Гусєвим, належить до системних характеристик, що визначають загальну адаптаційність індивіда в умовах змін і нестабільності.

Теоретичний аналіз розвитку ресурсного потенціалу особистості дає змогу скласти табл. 1.2 щодо його змістових компонентів й особливостей.

Таблиця 1.2 – Змістовно-структурна характеристика розвитку ресурсного потенціалу особистості жінки

Компоненти	Особливості	Зміст
Когнітивний	Самосвідомість, готовність до змін	Забезпечує спрямованість активності жінки на подолання труднощів, усвідомлення власного потенціалу і життєвих перспектив.
Емоційний	Життєстійкість, стресостійкість	Характеризує здатність жінки долати емоційні навантаження, утримувати внутрішню рівновагу та ефективно справлятися з кризами.
Поведінковий	Благополуччя, якість життя, толерантність до невизначеності	Сприяє адаптації до змін соціальних умов. Забезпечує здатність будувати ефективні взаємини, шукати та отримувати соціальну підтримку, інтегруватися в спільноту.

Зміст табл. 1.2 відображає ключові компоненти (когнітивний, емоційний, поведінковий), кожен із них має власні особливості, що розкривають важливі аспекти внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості. Когнітивний компонент охоплює самосвідомість, що визначає здатність

жінки усвідомлювати себе, свої потреби й життєві орієнтири. До цього компоненту також входить готовність особистості до змін як активація ресурсної сфери психіки.

Емоційна сфера представлена життєстійкістю й стресостійкістю, що допомагає долати труднощі без втрати функціональності. Поведінковий компонент акцентує на гнучкості в умовах змін, прийнятті невизначеності та пошуку оптимальних шляхів дії. У сукупності ці компоненти формують багаторівневий комплекс ресурсного потенціалу, що є важливою умовою адаптації, життєстійкості та розвитку особистості жінки в кризових умовах.

Проаналізовані вище особливості свідчать про те, що розвиток ресурсного потенціалу жінки відбувається як багатовимірний та змінний процес, який залежить від соціального, психологічного й життєвого контексту. Цей розвиток здатен активізуватися навіть у кризових умовах, перетворюючи труднощі на джерело внутрішнього зростання та мобілізації особистісних резервів жінки.

Розвиток ресурсного потенціалу жінки також слід розглядати як динамічну систему внутрішніх і зовнішніх чинників, що сприяють її особистісному зростанню, підвищенню психологічного благополуччя та адаптації до соціальних викликів. Цей процес формується через участь у різноманітних видах діяльності, що спрямовані на самопізнання, розвиток навичок емоційної регуляції, комунікації та стресостійкості і самосвідомості. Унікальність цього процесу полягає в тому, що для жінок він часто має трансформаційний характер, дозволяючи переосмислити і змінювати життєві орієнтири, знаходити внутрішні ресурси та будувати нову ідентичність. Усвідомлення власних сильних сторін, життєвих цінностей і можливостей підвищує їхню впевненість у собі й сприяє зростанню життєстійкості.

Розвиток ресурсного потенціалу стає основою для подолання труднощів і активного впливу жінки на власне життя. Це дає змогу жінкам долати сталі ґендерні стереотипи та соціальні обмеження, обираючи шляхи, що відповідають їхньому внутрішньому баченню. Ресурсний підхід також

підтримує інтеграцію емоційного, інтелектуального та духовного розвитку, що є важливим для цілісного особистісного формування. Жінки, що інвестують у власний розвиток, здобувають гнучкість, здатність до адаптації й психологічну зрілість. У результаті вони стають активними суб'єктами життєвих змін, здатними будувати гармонійне, наповнене сенсом життя.

В останні роки зарубіжні науковці (С. Шотгурі (S. Chaudhuri) [66], Дж. Сінг (G. Singh) [84], А. Шарма (A. Sharma) та С. Панда (S. Panda) [85]) наголошували на тому, що розширення особистих можливостей жінок є ключовим чинником їхньої психологічної автономії та свободи вибору, що впливає на зростання їх ресурсного потенціалу. Це передбачає формування сильної, незалежної особистості, що здатна самостійно приймати рішення й нести відповідальність за власне життя.

У контексті традиційних соціальних очікувань, коли роль жінки зводиться до ведення домашнього господарства, розширення її можливостей стає формою внутрішнього звільнення від стереотипів. Отримуючи внутрішню силу та компетентність, жінка здатна не лише піклуватися про себе, а й приймати ефективні рішення в інтересах сім'ї [85]. Важливу роль у цьому процесі відіграє освіта, яка забезпечує жінку знаннями, критичним мисленням та впевненістю у власних діях. Саме через освітній і особистісний розвиток жінки набувають здатності формувати своє життя вільно, усвідомлено й відповідально.

У контексті дослідження ресурсного потенціалу жінок, А. Хан (A. Khan) та М. Томар (M. Tomar) [72] наголошують на глибоко вкорінених культурних настановах, які впродовж століть обмежували можливості жінок через дискримінацію, соціальну нерівність і ґендерні стереотипи. Такі умови не лише знижують якість життя жінок, а й суттєво гальмують розвиток їхнього внутрішнього потенціалу та психологічної стійкості. У цих обставинах надзвичайно важливою є роль психологічного ресурсу, що включає віру в себе, самоповагу та здатність до самоактуалізації. Формування цих внутрішніх якостей є підґрунтям розширення прав і можливостей жінок,

що сприяє подоланню зовнішніх бар'єрів і зміцненню особистісної автономії. Підтримка розвитку самосвідомості й самоцінності дозволяє жінці усвідомити власну значущість і розкрити внутрішні резерви. Це, у свою чергу, формує позитивну самооцінку й сприяє активному життєвому самовизначенню.

Розвиток ресурсного потенціалу стає не лише засобом індивідуального зростання, а й інструментом соціального впливу, що змінює стереотипні уявлення про роль жінки в суспільстві, а психологічне зміцнення жінок стає ключовим чинником розширення їхніх можливостей у різних сферах життя.

У підсумку зазначимо, що в сучасних психологічних дослідженнях зарубіжних науковців [63; 66; 72; 84; 85] особливості розвитку ресурсного потенціалу жінки розглядаються як сукупність психічних властивостей і якостей, яка охоплює характеристики психічного, емоційного й фізичного благополуччя, утворюючи тісний взаємозв'язок між внутрішніми ресурсами та благополуччям як якістю життя. Особистісне зростання жінки виступає ключовим чинником мобілізації цих ресурсів, адже саме в прагненні до самореалізації жінка поступово розкриває свій справжній потенціал. Це не лише підвищує її життєстійкість і здатність адаптуватися до змін, а й сприяє розширенню можливостей у професійній, родинній і соціальній сферах.

Трансформаційний вплив ресурсного потенціалу позначається на якості міжособистісних стосунків, посилює психологічну гнучкість та емоційну врівноваженість [66]. Ресурсний потенціал розвивається поетапно, через накопичення навичок, самоусвідомлення і віру в себе. Цей внутрішній поступ не лише змінює жінку зсередини, а й впливає на її соціальне оточення, створюючи умови для позитивних соціально-психологічних змін. Отже, особистісне зростання можна вважати важливою особливістю розвитку жіночого ресурсного потенціалу в умовах сучасних викликів.

Отже, у психологічній науці науковці ресурсний потенціал розглядають як поєднання психологічних ресурсів (готовність до змін, емоційна стійкість, рефлексивність, мотивація до самозбереження і розвитку), соціальних

підтримувальних чинників (сім'я, друзі, найближче оточення, соціальні зв’язки) та екзистенційних орієнтирів (цінності, смисли, віра в майбутнє), які активізуються в умовах кризи. Ресурсний потенціал визначає, наскільки жінка здатна переосмислити свій життєвий досвід, змінити життєві стратегії та здійснити особистісне зростання і підвищити життєстійкість і власне благополуччя через подолання труднощів. Установлено, що особливості розвитку ресурсного потенціалу жінок зумовлені рівнями їхньої самосвідомості, життєстійкості, благополуччя.

Висновки до першого розділу.

У першому розділі теоретично проаналізовано проблему розвитку ресурсного потенціалу особистості в сучасній психологічній науці, представлено зміст, види, структуру ресурсного потенціалу особистості, обґрунтовано особливості розвитку ресурсного потенціалу жінок.

Доведено, що усвідомлені й доступні людині зовнішні і внутрішні ресурси відіграють ключову роль у формуванні її поведінкових стратегій. Саме ступінь мобілізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів впливає на те, яку модель дій обирає особистість, а також визначає ефективність її реалізації в реальному житті. З’ясовано, що особистісний потенціал тісно пов’язаний із діяльністю, оскільки саме в ній відбувається його реалізація та розвиток. Він охоплює необхідні знання, навички та енергію як ресурси, що дозволяють людині переходити від задуму до виконання конкретних дій.

Потенціал особистості (актуалізований і потенційний) визначено як складну систему індивідуально-психологічних властивостей, які визначаються здатністю адаптуватися та самореалізовуватися в різних сферах життя. Його розкриття залежить від вікових, ґендерних особливостей і активності самої особистості. Він проявляється в уміннях адаптуватися до змін, не втрачаючи при цьому цілісності «Я» та життєвої позиції, виступає підґрунтям життєстійкості та самореалізації. З’ясовано, що дослідники ресурсного потенціалу особистості виокремлюють його змістові складники на основі врахування різновидів активності особистості.

З’ясовано, що ресурсний потенціал виступає підґрунтям, на якому ґрунтується здатність особистості до ефективного реагування на стрес, водночас якість внутрішніх ресурсів суттєво впливає на успішність подолання критичних життєвих ситуацій. У дефініції «ресурсний потенціал особистості» відображено уявлення про нього як про цілісну й багатоаспектну систему, що охоплює низку взаємопов’язаних компонентів. Ця система забезпечує здатність людини діяти, спиратися на внутрішні ціннісні орієнтири, зберігати стабільність мотиваційно-смислової сфери та цілеспрямованість у складних зовнішніх умовах.

До особливостей розвитку ресурсного потенціалу жінок віднесено самосвідомість і готовність до змін (визначає когнітивний компонент), життєстійкість і стресостійкість (відображають емоційний компонент), благополуччя (якість життя) та толерантність до невизначеності (характеризує поведінковий компонент). У комплексі ці особливості консолідують розуміння змісту розвитку ресурсного потенціалу, охоплюючи емоційну, когнітивну та поведінково-діяльнісну сфери особистості жінки.

РОЗДІЛ 2
СПЕЦИФІКА РЕСУРСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ЗМІН ОСОБИСТОСТІ ЖІНКИ У КРИЗОВІ ПЕРІОДИ

2.1 Ресурсний потенціал змін особистості жінки у кризові періоди

Питання розвитку потенціалу подолання складних життєвих обставин розглядають С. Кузікова [22], Т. Титатенко [46; 47], О. Тімченко [21]. До проблеми криз загалом і криз в житті особистості зверталися П. Горностай [7], О. Гринів [8], Е. Ліндеманн (E. Lindemann) [77], О. Столярчук [43], Г. Чуйко та М. Комісарик [55].

Першим фундаментальним дослідженням щодо розгляду криз в житті людини стала праця Е. Ліндеманна [77], що була присвячена вивченню проявів гострого горя в осіб, які пережили втрату близьких або перебувають у стресогенних професіях. У своїй роботі науковець не лише окреслив специфіку переживання втрати, а й виокремив типові симптоми нормального перебігу горя та можливі наслідки його порушень.

Т. Титаренко [46] життєву кризу характеризує як тривалий внутрішній кон-флікт щодо розуміння особистістю життя загалом, його основної мети, змісту, шляхів особистісного розвитку. Дослідниця розглядає життєві кризи як універсальні явища, з якими стикається кожна особистість, і класифікує їх за глибиною переживань на поверхневі, середні та глибокі.

Згідно Т. Титаренко кризи варто поділяти на нормальні та аномальні. Нормальні кризи пов’язані з природними переходами між віковими етапами розвитку і мають прогностичний характер. Аномальні або патологічні кризи виникають унаслідок складних життєвих обставин, які порушують життєвий баланс людини. Такі події, як раптова втрата, серйозні зміни чи психотравмівні ситуації в житті людини, можуть радикально змінити хід її життя і стати каталізатором глибокої екзистенційної кризи [46].

П. Горностай [7] життєву кризу визначає як виникнення переломного етапу в житті особистості, межу між старим і новим життєвим досвідом, перехід із одного якісного психічного стану в інший. Життєва криза, як зазначає науковець, характеризується труднощами опанування людиною нової життєвої ролі або в її нездатності відмовитися від застарілих ролей, які вже втратили актуальність. Дисгармонійний розвиток особистості також може виникати через недостатнє формування ключових психологічних ролей, що обмежує реалізацію її соціальних функцій.

Г. Чуйко та М. Комісарик кризу пояснюють як «порушення в адаптації особистості, це порушення викликається не суто проблемами в адаптаційних здібностях людини, а, швидше, надмірними вимогами, до яких наявна система (її рівень) адаптації особистості не готова…» [55, 43]. Криза, на думку дослідниць, завжди пов'язана з переживанням втрати чогось глибоко цінного й значущого для людини, тому твердження про її конструктивну роль у розвитку особистості є доволі суперечливим. Важливо розрізняти саму кризу як стан життєвого зламу та її можливі наслідки, що після завершення періоду кризи, іноді можуть набувати позитивного значення для особистісного розвитку. Проте в момент переживання кризи людина зазвичай відчуває дезорієнтацію, втрату контролю і не може спрогнозувати ані її тривалість, ані результат. Така невизначеність лише посилює психологічну напругу й ускладнює сприйняття і переживання кризи як потенційно корисного життєвого досвіду.

Відтак можна стверджувати, що науковці розглядають кризу як наслідок порушення адаптаційного процесу, коли вимоги зовнішнього середовища перевищують можливості особистості впоратися з ними. На їхню думку, поява кризи полягає не стільки у слабкості адаптаційних механізмів особистості, скільки в невідповідності між цими механізмами та надмірним тиском зовнішніх обставин.

Життєва криза як глибоке психологічне порушення життєдіяльності людини суттєво впливає на функціонування особистості та її ресурсний

потенціал. У процесі розвитку кризи, як зазначає Т. Титаренко, можна виокремити кілька рівнів її прояву: поверхневий, поглиблений та глибинний, кожен із яких характеризується специфічними емоційними, когнітивними та поведінковими проявами [46]. Проаналізуємо особливості ресурсного потенціалу особистості від рівня кризи, в якій вона знаходиться.

На поверхневому рівні стан кризи в людини характеризується у вигляді зростаючої тривожності, дратівливості, незадоволення собою, планами чи стосунками з оточуючими. Людина відчуває внутрішнє напруження, розгубленість, зниження концентрації уваги та передчуття негативного розвитку подій. Втрата зацікавленості до звичних справ знижує активність, що призводить до зменшення ефективності діяльності. На цьому етапі її ресурсний потенціал ще не вичерпано, але він значною мірою залишається заблокованим і потребує активізації механізмів психічної саморегуляції, емоційної підтримки та внутрішньої мобілізації.

Поглиблений рівень кризи особистості супроводжується появою відчуття безпорадності, зниженням самоконтролю та зростанням емоційної нестабільності. Події для людини здаються некерованими, у неї знижується мотивація, а звичні завдання потребують надмірних зусиль. Погіршення сну, апетиту, дратівливість і агресивні реакції є ознаками емоційного виснаження, що свідчать про критичне зниження психологічних ресурсів. У такий кризовий період важливою для людини є зовнішня підтримка, активізація внутрішніх джерел опори, зміна середовища або переформування життєвих орієнтирів.

Глибинний рівень кризи пов’язаний із втратою сенсу життя, почуттям глибокого відчаю, самоізоляцією та розчаруванням у собі та оточенні. Людина переживає стан внутрішньої порожнечі, відчуває власну неспроможність до реалізації, втрачає довіру до оточення. Знижується здатність до позитивних емоцій, спонтанності та творчості, поведінка набуває ригідного й автоматичного характеру. У такому стані ресурсний потенціал особистості майже недоступний, і лише глибока внутрішня робота як

переосмислення досвіду, пошук нових смислів та цінностей, може сприяти його поступовому відновленню.

Отже, на рівнях поглибленої та глибинної кризи особистість стикається з емоційним виснаженням, втратою самоконтролю, відсутністю мотивації та сенсу життя, що супроводжується порушеннями в емоційній та поведінковій сфері. У таких станах ресурсний потенціал суттєво знижується, а його відновлення можливе лише за умови зовнішньої підтримки та глибокого внутрішнього переосмислення життєвого досвіду й цінностей.

Усі рівні і періоди кризи за Е. Ліндеманном супроводжуються переживанням особистістю втрати свободи, що тимчасово блокує її розвиток. Проте саме криза створює умови для перегляду життєвих цілій і цінностей, внутрішньої трансформації та відкриття нових ресурсів [77].

У структурно-генетичній моделі цілісного саморозгортання життєвого світу, що була запропонована Т. Титаренко [47], життєві кризи розглядаються як ключові джерела становлення особистісного простору. Вони нерідко виникають несподівано, мають спонтанний характер і водночас є потужним стимулом для внутрішніх трансформацій. Дослідниця довела, що розвиток особистості відбувається через процес самопородження нових форм ставлення до себе й свого соціального оточення, що змінює якість життєвого досвіду. У підсумку, саме характер домінуючих «самоставлень» і ставлень до інших визначає напрям і глибину ресурсного потенціалу.

За наявності достатньої психологічної підтримки та саморефлексії кризовий досвід може стати каталізатором особистісного зростання. Розвиток ресурсного потенціалу особистості в умовах кризи потребує від психологів комплексного підходу, включаючи активізацію внутрішніх зусиль людини, доступ до зовнішніх джерел соціально-психологічної підтримки та формування адаптивних стратегій подолання кризи.

Згідно з предметом нашого дослідження охарактеризуємо кризові ситуації в житті жінки. У кризових обставинах людина опиняється в ситуації звуженого простору вибору, де єдиною можливістю стає прийняття самої

кризи як об’єктивної, неминучої реальності. Така ситуація, хоч і обмежує зовнішню свободу, водночас актуалізує внутрішню свободу особистості до її усвідомленого реагування, переосмислювання та прийняття відповідальності за власні рішення. Саме відповідальність за вчинки виступає необхідною передумовою подолання кризи, оскільки діяльнісна активність є рушієм буття.

Нині жінка в найскладніших умовах, як зазначає С. Кузікова [22], має приймати моральну відповідальність як перед собою, так і перед іншими. У цьому контексті свобода вибору стає внутрішнім обов’язком контролювати власну поведінку та обирати шляхи, що сприяють розвитку особистісного потенціалу та життєвої суб’єктності.

У кризовій ситуації жінка стикається з необхідністю цілеспрямовано регулювати власну мотиваційно-смислову сферу буття. Це передбачає актуалізацію здатності до створення нових векторів життя, що дозволяють подолати внутрішні протиріччя, які й провокують саму кризу. Процес усвідомлення невіддільний від розвитку самопізнання, що слугує підґрунтям для осмислення змін та вибудови нової життєвої перспективи. Однак така трансформація можлива лише за умови прийняття кризи як ресурсу особистісного зростання, а не як загрози. Актуалізація потенціалу кризи потребує наявності реконструктивних умінь орієнтуватися в умовах невизначеності, переосмислювати досвід і адаптивно реагувати на нові виклики. Отже, конструктивний шлях проживання кризи зумовлює розуміння жінкою глибших особистісних змін і формування нових смислових структур.

У психологічній теорії і практиці криза розуміється психологами [6; 8; 22; 46; 47; 55] як переломний момент у житті особистості, що знаменує собою якісний перехід від одного стану існування до іншого. Криза є своєрідною межею між попереднім життєвим досвідом людини і дійсними реаліями, в яких вона існує.

Як і будь-яка значуща зміна, криза завжди має два основні джерела виникнення: внутрішнє або (та) зовнішнє. Так внутрішня детермінація стосується поступових змін у структурі особистості, коли з'являється потреба в новому способі самореалізації чи виконання нових соціальних ролей. Людина починає сприймати себе як носія нової ролі, проте об'єктивні умови для її втілення ще не сформувалися. Така невідповідність між внутрішнім прагненням і зовнішніми можливостями може спричинити глибоку внутрішню напругу. Якщо реалізація нової соціальної ролі блокується, це стає джерелом серйозної психологічної травми з потенційно тривалими наслідками.

Зовнішня детермінація, у свою чергу, пов'язана зі змінами в соціальному або життєвому середовищі, що змушують особистість переглядати свої ролі та очікування. Криза виникає тоді, коли звичні життєві ролі більше не відповідають новим вимогам середовища чи суспільства. Вона загострюється в ситуаціях, коли ролі, що вже втратили свою актуальність, не можуть бути швидко замінені новими [6]. Така затримка у формуванні нової ідентичності викликає дезорієнтацію та внутрішній конфлікт. Особливо складними є ті кризи, коли людина ще не готова відмовитися від старих ролей, але вже не може їх ефективно реалізовувати. У цей період особистість стикається з необхідністю адаптуватися до нових умов або змінити життєву стратегію. Отже, психологічна криза є не лише моментом труднощів, а й потенційною точкою зростання, за умови, що особистість здатна інтегрувати новий досвід.

За результатами досліджень українських науковців та власними спостереженнями створимо таблицю життєвих криз особистості жінки в умовах воєнної агресії (табл. 2.1).

Таблиця 2.1 – Класифікація криз особистості жінки в умовах воєнної агресії

Назва	Характеристика
Криза ідентичності (підліткова криза)	Виникає внаслідок дезорієнтації, що викликана нестабільністю середовища, втратою безпеки, руйнуванням планів, зростанням тривожності і переоцінкою поведінки.
Криза ранньої дорослості (20–30 років)	Жінки стикаються з труднощами самореалізації, вимушеною міграцією, неможливістю побудови стабільних стосунків, відтермінуванням материнства через бойові дії.
Криза втрати звичного способу життя	Пов’язана з вимушеним переміщенням, втратою житла, роботи, соціальних зв’язків; супроводжується почуттям втрати контролю, зниженням самоцінності та ресурсу.
Криза материнства у війні	Ускладнена необхідністю захисту дітей у небезпечному середовищі, тривалою розлукою з батьком дитини, психологічним виснаженням.
Криза втрати та горя	Пов’язана з прямими втратами: загибеллю близьких, військових, друзів, що може спричинити затяжну травматизацію, відчуття провини та екзистенційну пустку.
Криза жіночої суб’єктності	Виникає у зв’язку з відчуттям безсилля, втрати впливу на події, коли жінка не може реалізовувати себе як активну учасницю суспільного життя або втрачає можливість вибору.
Криза соціального навантаження	Жінки часто беруть на себе множинні ролі: матері, волонтерки, працівниці, опори для сім’ї; це викликає емоційне вигорання, втому та психічну перенапругу.
Пізня екзистенційна криза	У жінок похилого віку загострюється страх самотності, залежності, втрати звичних орієнтирів; ускладняється доступ до соціальної підтримки, медичної допомоги та стабільності.

Запропонована табл. 2.1 відображає класифікацію криз особистості жінки в умовах війни в Україні, наголошує на актуальних викликах, з якими стикаються жінки у різні періоди власного життя. У таблиці охоплено як

вікові, так і ситуативні кризи, що мають психосоціальну та екзистенційну природу. Так підліткові та дорослі кризи ускладняються в жінок дезорієнтацією, тривожністю, неможливістю реалізувати базові потреби безпеки, стабільності та самостійності. Особливо гострою є криза материнства у воєнних умовах, яка супроводжується надмірною відповідальністю та постійною загрозою для життя дітей. Криза втрати звичного способу життя є типовою для жінок, які були змушені покинути своє звичне соціальне оточення, роботу, що призводить до глибокого почуття втрати контролю над життям. У жінок середнього віку війна активізує переоцінку життєвих цілей, посилює переживання втрат і знижує потенційний ресурс на відновлення. Криза втрати та горя охоплює як безпосередню втрату близьких, так і вторинні наслідки: тривожні розлади, депресію.

Зміст табл. 2.1 дозволяє комплексно оцінити багатоаспектність кризових станів жінок в умовах війни та підкреслює необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки на кожному з етапів. Створена авторська класифікація допомагає глибше зрозуміти, як війна трансформує життєві кризи жінки, посилюючи їхній психологічний вплив.

В умовах надзвичайної ситуації, що нині існує в Україні, спостерігається глибока криза, що набуває ознак комплексного системного характеру та супроводжується значним загостренням ґендерних дисбалансів. Цей тип кризи можна класифікувати як соціокультурну з ознаками гуманітарно-психологічної, оскільки вона впливає не лише на фізичну безпеку, а й на психоемоційний стан людей. Особливо вразливими в цій ситуації є жінки та дівчата, що зіштовхуються з підвищеним рівнем нерівності, обмеженим доступом до ресурсів та зростанням ґендерно зумовленого насильства [83].

Нині криза поглиблює вже наявні соціальні проблеми та вимагає особливого підходу до психологічної підтримки постраждалих груп через активізацію ресурсного потенціалу. У структурі кризового впливу можна

виокремити емоційну, економічну, соціальну та безпекову компоненти, що разом формують поле глибокого життєвого дестабілізаційного досвіду. Водночас ця ситуація потребує розробки механізмів кризового реагування з урахуванням потреб жінок і дівчат як особливо вразливої категорії.

У зарубіжній психології в кінці першої чверті XXI ст. (W. Bleidorn et al. [61]; J. L. Bühler et al.[63; 64]; S. Henry et al. [68]) поширеним стало визнання того, що риси особистості під впливом життєдіяльності можуть змінюватися. Науковці досліджували питання про те, чи можуть важливі життєві події бути пов'язані із систематичними змінами особистості [64], яка існує стабільність та зміни особистості [61].

У контексті нашого дослідження цікаво розглянути зміни самооцінки та задоволеності життям у жінок в кризових умовах їхнього буття. У психології такі зміни мають назву «поверхневі характеристики» або «характерні адаптації» [64]. Проаналізуємо результати системного огляду та мета аналізу зарубіжних психологів щодо життєвих подій та змін особистості.

Так колектив науковців Бернського університету (Я. Л. Бюлер (J. L. Bühler), У. Орт (U. Orth) та ін. [63]) довели, що життєві події викликають зміни особистості через зміни в повсякденному режимі думок, почуттів та поведінки людини, проте поверхневі характеристики жінок розвиваються в процесі взаємодії з певним середовищем. До кризових подій автори віднесли життєві події, що пов'язані з втратами, відбуваються, коли щось, що було частиною життя жінки, зникає. Ці негативні, пов'язані з втратами, життєві події, демонструють сильніший та стійкіший вплив на особистість. Науковцями у ході емпіричного дослідження була встановлена закономірність, яка полягала в тому, що самооцінка та задоволеність життям змінювалися в середньому більш послідовно залежно від кризових життєвих подій, ніж такі риси особистості як емоційна стабільність, сумлінність, екстраверсія, відкритість, конформізм («основні характеристики»). Це підкреслило відносну чутливість поверхневих характеристик особистості жінки до динаміки навколишнього середовища.

За результатами досліджень швейцарських науковців можна зробити висновок, що життєві кризи, зокрема події втрати у жінок, можуть стати поштовхом до глибоких особистісних змін через трансформацію щоденних емоційних і когнітивних процесів. Поверхневі характеристики жінок, як-от самооцінка та задоволеність життям, є більш чутливими до таких впливів і відображають адаптаційний потенціал особистості. Це свідчить про те, що кризові ситуації можуть активізувати або трансформувати ресурсний потенціал через переосмислення жінкою життєвих цінностей.

В. Блейдорн та ін. [61] у ході проведення матаналізу лонгітюдних досліджень стабільності і змін особистості довели, що особистість має тенденцію змінюватися в бік більшої зрілості з віком, причому ці закономірності зберігаються незалежно від статі, країни та етнічної приналежності. У контексті ресурсного потенціалу особистості цей висновок дослідників свідчить про те, що особистість не є статичною, а здатна до розвитку впродовж усього життя. Зміни у напрямку більшої зрілості відображають поступове накопичення особистісних ресурсів, таких як саморегуляція, відповідальність, емоційна стабільність. Те, що ця тенденція є універсальною (незалежно від статі, культури чи етнічної належності), вказує на глибинні психологічні механізми, що впливають на внутрішнє зростання особистості. Це дає можливість стверджувати, що ресурсний потенціал жінок є динамічним утворенням, що з віком має природну схильність до розширення.

Я. Л. Бюлер, С. Краус та У. Орт [61] емпірично довели, що у пізньому дорослому віці ключовим завданням розвитку є уникнення втрат або адаптація до них. Досліджуючи задоволеність від соціальних і романтичних стосунків вчені визначили, що задоволення від стосунків знижувалося в респондентів з 20 до 40 років, досягало найнижчої точки у віці 40 років, потім зростало до 65 років і досягло плато у пізньому дорослому віці. Згідно цих даних можна стверджувати, що задовільні соціальні і романтичні контакти для жінок в умовах кризи є важливим джерелом їхньої підтримки та сенсу життя.

За результатами досліджень останніх років зарубіжних психологів, варто відзначити, що з позиції психологічної теорії, ресурсний потенціал змін особистості жінки в кризові періоди визначається як її здатність мобілізувати внутрішні й зовнішні ресурси для адаптації, відновлення та особистісного зростання. У практиці це проявляється через активізацію таких психічних характеристик, як емоційна життєстійкість, саморефлексія, креативність, а також підтримку з боку соціального оточення. Кризові події часто виступають каталізатором змін, що дозволяє жінці переосмислити життєві цінності, переглянути важливість соціальних ролей та змінити сенси життя.

М. Павлюк, М. Шепельова [35] стверджують, що кризові стани особистості супроводжуються високим рівнем психоемоційної напруги, і нерідко призводить до психічного виснаження та порушення адаптаційних механізмів. Основними індикаторами таких станів у жінок є домінування негативних емоцій – тривоги, апатії, безпорадності, гніву, а також зниження рівня активності та фізичне виснаження. Часто спостерігається зниження самооцінки, втрата сенсу в діяльності, неможливість прийняття рішень та відсутність внутрішніх ресурсів для подолання труднощів. Особливістю кризового переживання є відчуття невизначеності, нездоланної перепони, що блокує шлях до особистісно значущої мети. У свідомості жінки фіксуються думки про власну неспроможність, самотність, втрачену перспективу, що може викликати дезорганізацію поведінки. Знижується мотивація до діяльності, актуалізується потреба в зовнішній підтримці.

Водночас кризовий стан в житті жінок можна вважати не лише як деструктивний феномен, а як потенційно конструктивний етап життєвого розвитку. У процесі подолання кризи особистість може переосмислити життєві цінності, набути нових стратегій адаптації та внутрішньо зростати. Кризовий досвід у житті жінок характеризує можливість для оновлення особистісної структури та розширення ресурсного потенціалу.

Отже, представлений у підрозділі матеріал доводить, що психологічна підтримка жінкам в умовах кризи має бути спрямована не лише на

активізацію наявних у них сильних сторін, а й на усвідомлення ними власних можливостей і обмежень. Особливої уваги заслуговує робота з недостатньо розвиненими або прихованими ресурсами особистості, адже їх розкриття відкриває нові вектори особистісного зростання та підвищує життєстійкість жінки. Розвиток особистісних ресурсів відіграє ключову роль у подоланні жінкою кризових періодів, оскільки саме вони забезпечують внутрішню опору та здатність до адаптації в складних умовах життєдіяльності.

2.2 Технології актуалізації ресурсного потенціалу змін особистості жінки у кризові періоди

Питання актуалізації ресурсів особистості у психології вивчали О. Блинова [1], І. Ващенко та Н. Завацька [5], А. Ленгле (A. Längle) [74], О. Штепа [59; 60].

О. Блінова [1] наголошувала на важливості особистісної мобільності, що проявляється як цілісна структура, яка поєднує три ключові компоненти: внутрішній потенціал індивіда, мотивацію до самовдосконалення, а також здатність до ефективної соціальної взаємодії й креативного підходу в професійному середовищі. Вона виступає передумовою особистісного зростання, оскільки формує орієнтацію особистості на розвиток, відкритість до нового досвіду та готовність до зміни усталених моделей поведінки в умовах динамічного соціального контексту.

О. Штепа [59] вважає, що актуалізація ресурсів зумовлена свідомо обраною людиною життєвою позицією, яку можна вважати проактивністю людини. Отже, актуалізація ресурсів особистості залежить від активної життєвої позиції, яку людина обирає свідомо. Така позиція передбачає готовність брати відповідальність за власне життя, впливати на події, а не пасивно підкорятися обставинам. Це, у свою чергу, відповідає поняттю проактивності як здатності особистості діяти на випередження та використовувати власні ресурси для досягнення цілей і розв’язання задач.

О. Штепа [59] запропонувала модель психологічно ресурсної особистості. Психологічний зміст цієї моделі в тому, що людина у відповідних життєвих ситуаціях відчуває власну унікальність і значущість, усвідомлюючи наявність важливих внутрішніх якостей, які допоможуть їй бути активною. Дослідниця підкреслює, що психологічна ресурсність виявляється саме у міжособистісних стосунках, де людина здатна підтримувати, надихати, мотивувати та надавати допомогу іншим.

На відміну від базових потреб, ресурсний стан пов'язаний із глибинними цінностями, що визначають спосіб буття і взаємодії людини з оточенням. О. Штепа констатує, що людина може неодноразово переживати цей стан, що робить його динамічним і відновлюваним ресурсом особистості. Психологічна ресурсність, у такому розумінні, не є статичною характеристикою, а є динамічним процесом, який розвивається та зміцнюється через соціальні взаємодії. Важливим є те, що цей стан формує основу для активної життєвої позиції та самореалізації [60]. Отже, модель психологічно ресурсної особистості вказує на значущість внутрішніх цінностей і соціальної взаємодії у підтримці та посиленні ресурсного потенціалу людини.

Актуалізація ресурсного потенціалу особистості, за О. Штепою [60], починається з усвідомлення наявних внутрішніх і зовнішніх ресурсів. Важливим є не лише знання про їх наявність, а й вміння цілеспрямовано їх застосовувати в життєвих ситуаціях. Цей процес охоплює три взаємопов'язані площини: емоційну, поведінкову та когнітивну.

Так на емоційному рівні жінка суб'єктивно переживає себе як особу, що здатна діяти, відчуваючи енергію та внутрішню опору. У поведінковому вимірі жіноча ресурсність проявляється у вмінні використовувати наявні можливості для досягнення мети або подолання труднощів. До прикладу, особа, о усвідомлює власні комунікативні здібності та має довірливі стосунки з оточенням, не тільки розуміє, що може звернутися по допомогу, але й активно це робить і залучає доступні ресурси. Когнітивна площина

передбачає раціональне усвідомлення жінкою власних особистісних якостей, знань, досвіду, соціальної підтримки.

А. Ленгле у процесі поєднання філософського підходу і феноменологічної теорії емоцій через призму важливості цінностей та внутрішнього переживання розробив метод персонального екзистенціального аналізу (ПЕА), що можна вважати практично орієнтованим підходом до вивчення та активізації внутрішніх ресурсів особистості. Цей метод ґрунтується на глибокому осмисленні власного існування через серію запитань, що допомагають людині наблизитися до розуміння своєї життєвої ситуації. ПЕА сприяє усвідомленню смислів, які стоять за подіями життя, та виявленню особистісної позиції стосовно них. Відповідаючи на ці запитання, індивід не лише аналізує свій стан, а й набуває здатності співвідносити події з власною ідентичністю. Це дозволяє приймати внутрішньо вмотивовані рішення та діяти відповідально у відповідь на життєві виклики. ПЕА є інструментом самопізнання, саморефлексії та зміцнення ресурсного потенціалу особистості в екзистенційно значущих ситуаціях [74].

Варто наголосити, що актуалізація ресурсів може відбуватися в ситуаціях, подібних до тих, які жінка вже переживала раніше та з яких успішно вийшла. У таких випадках набуті знання, навички та стратегії поведінки перетворюються на готовий ресурс для нових дій. Минулий досвід стає підґрунтям, який допомагає швидше зорієнтуватися в нових труднощах і прийняти необхідні ефективні рішення. Особливо це стосується жінок із розвиненим емоційним інтелектом і високим рівнем когнітивної гнучкості, що здатні узагальнювати досвід і застосовувати його в різних контекстах. Таким чином, ресурсність особистості виявляється не лише в її потенціалі, а й у здатності адаптивно трансформувати попередній досвід у нові умови.

Сучасна психологічна допомога жінкам, які переживають складні життєві обставини, базується на поєднанні кількох методологічних підходів, що забезпечують цілісність та ефективність втручання. До них, на думку М. Павлюк і М. Шепельової [35], належать ресурсний, компетентнісний,

діалогічний, еколого-психологічний, особистісно-орієнтований, суб'єктний та інтегративний підходи, кожен із яких акцентує увагу на різних аспектах підтримки. Таке поєднання дозволяє враховувати як індивідуальні особливості жінок, так і соціальний контекст їхнього функціонування.

Л. Карамушка визначає, що психологічні технології слід відносити до гуманітарних технологій. Під їх визначенням розуміють «технології, що сприяють психологічному забезпеченню різних аспектів життєдіяльності, професійної активності та розвитку особистості, соціальних груп, організацій, суспільства в цілому» [15, 52]. Згідно предмету нашого дослідження, ці технології відіграють важливу роль у збереженні психічного здоров'я, сприяють адаптації та особистісному зростанню жінок.

В. Панок [36] розглядає психологічну технологію як ключовий елемент прикладної психології, визначаючи її як цілісну методичну систему, що включає три взаємопов'язані компоненти: діагностику, інтерпретацію та корекцію. Така структура, на думку науковця, передбачає поєднання аналітичного підходу, який орієнтований на вивчення окремих елементів психіки, з синтетичним баченням особистості як цілісного утворення.

Процес розробки психологічної технології, за В. Панком [36], є психологічним проєктуванням, який ураховує індивідуальні та соціальні контексти розвитку, базуючись як на наукових теоріях, так і на емпіричному досвіді. Вибір розробниками методів і засобів психологічного впливу, на думку автора, має відповідати конкретним умовам практики, подібно до підходів, які застосовуються в прикладних природничих науках.

Важливою для дослідження є класифікація психологічних технологій, яка запропонована Л. Карамушкою [15]: психологічні технології детермінації розвитку особистості; дискурсивні технології надання психологічної допомоги сім'ям постраждалих у подоланні складних життєвих обставин, постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу. Учена включає психологічну допомогу до категорії психологічних технологій, описуючи їх як психолого-організаційні методи в роботі психологів.

В. Панок [36] трактує психологічну технологію як фундаментальний елемент практичної психології. На його думку, вона є самостійною системою, що інтегрує три провідні компоненти: діагностику, інтерпретацію та корекцію. Ця система ґрунтується на аналітико-синтетичному підході, який дозволяє одночасно досліджувати окремі елементи особистості та сприймати її як цілісне утворення. Застосування такої технології в професійній діяльності психолога передбачає глибоке розуміння ним внутрішньої структури особистості, її особливостей, властивостей і потенціалу для змін. Психологічна технологія постає як цілісна система впливу, що спрямована на розвиток і трансформацію особистості.

Л. Карамушка [15] і В. Панок [36] виокремили в структурі психологічних технологій три базові компоненти:

1) інформаційно-смисловий;

2) діагностичний;

3) корекційно-розвивальний.

Т. Титаренко [46] у процесі дослідження життєвих криз здійснила глибокий аналіз соціально-психологічних технологій, які в більшості спрямовані на реабілітацію особистості. Дослідниця розглядає ці технології як сукупність цілеспрямованих і комплексних впливів, які сприяють відновленню внутрішньої рівноваги людини. Основна мета таких підходів полягає у підтримці та активізації здатності особистості до саморегуляції в умовах криз або при переживанні травматичних подій. Особливу увагу приділено збереженню цілісності особистісного функціонування та розвитку почуття самоефективності. Також важливими аспектами є формування та зміцнення навичок комунікативної взаємодії й соціальної адаптації. Отже, ці технології виступають інструментом психологічної підтримки, що відновлює ресурсний потенціал особистості та сприяє її життєстійкості.

Дослідниця також обґрунтувала, що соціально-психологічне відновлення особистості є складним і поетапним процесом, який охоплює три взаємопов’язані етапи: підготовчий, базовий та підтримувальний. На

підготовчому етапі головна увага приділяється формуванню внутрішньої мотивації особистості до змін. Застосовуються технології, що сприяють конструюванню ефективних мотиваторів, стимулюванню бажання до саморозвитку та усвідомленню особистісних «сліпих зон». Цей етап створює основу для подальших трансформацій. Базовий етап орієнтований на проєктування особистісного майбутнього через здійснення осмислених життєвих виборів. У межах цього етапу психолог використовує технології, що дозволяють апробувати нові особистісні проєкти шляхом постановки життєвих завдань і реалізації їх в умовах практичної діяльності. Активне проживання змінених ролей і сценаріїв життя сприяє зміцненню в особистості нової ідентичності. Підтримувальний етап виконує не лише стабілізаційну, а й профілактичну функцію. На цьому етапі особистість отримує підтримку в переосмисленні травматичних переживань, що дозволяє інтегрувати їх у власний досвід. Значна увага приділяється формуванню нового, конструктивного ставлення до психотравм як до джерела потенціалу. Крім того, реалізуються ці технології створенням сприятливого психологічного середовища, що сприяє підтримці позитивних змін особистості. Усі три етапи у взаємозв'язку забезпечують глибоку трансформацію й відновлення життєвої активності індивіда [46].

У підсумку зазначимо, що психологічні технології описують багатовимірні втручання, які спрямовані на збереження й відновлення активності особистості. Вони охоплюють широкий спектр комплексу психологічних впливів, які сприяють підтримці життєдіяльності людини в умовах емоційного напруження або кризи. Застосування таких технологій відбувається у складній системі роботи психолога, що включає інструментальний, персональний, просторовий та часовий виміри. Це дозволяє забезпечити реалізацію положень індивідуального підходу до роботи з особистістю. Психологічні технології постають як комплексний ресурс для активізації внутрішнього потенціалу людини та її стійкості до життєвих викликів.

Згідно напрацювань вітчизняних психологів можна стверджувати, що психологічна технологія є системою цілеспрямованих впливів, покликаних змінити поведінкові й особистісні характеристики особистості. Ця технологія формує загальну стратегію вирішення психологічної проблеми, базуючись на доборі ефективних форм, методів, прийомів і технік. У своїй структурі така технологія може інтегрувати положення різних психологічних теорій, що підсилює її універсальність і гнучкість. Її впровадження передбачає врахування індивідуальних особливостей людини, її потреб і внутрішніх ресурсів. Важливою складовою реалізації психологічної технології є наявність механізмів зворотного зв'язку, що дозволяють відстежувати проміжні результати та оперативно вносити зміни в процес. Завдяки цьому забезпечується адаптивність технології й підвищується ефективність досягнення поставлених психологом цілей.

Згідно завдань нашого дослідження психологічні технології, що спрямовані на розвиток ресурсного потенціалу жінок, мають ґрунтуватись на глибокому розумінні їхніх унікальних життєвих потреб, соціальних ролей та індивідуального досвіду. У процесі надання психологічної допомоги важливо враховувати не лише особистісні характеристики клієнтки, а й широкий спектр контекстуальних чинників, зокрема соціокультурні норми, економічну ситуацію, особливості сімейного середовища, ґендерні стереотипи та очікування. Це дозволяє психологу створювати інтервенції, що не лише підтримують жінку в кризовій життєвій ситуації, а й сприяють її самореалізації, зміцненню мотивації та впевненості у власних силах.

Сучасні психологічні технології мають інтегрувати новітні наукові досягнення, етичні стандарти, ефективні психотерапевтичні практики та принципи міждисциплінарної взаємодії з фахівцями суміжних галузей. Особливу увагу слід приділяти тому, щоб психологічна допомога і підтримка були адаптовані до вікових, соціальних і культурних особливостей жінок, відповідали реальним запитам, розкривали приховані ресурси та відкривали нові можливості для особистісного зростання. Оцінка ефективності таких

особливостей є необхідною умовою для постійного вдосконалення допомоги й досягнення стабільних результатів у підвищенні життєстійкості, якості життя та потенціалу жінок.

У процесі створення ефективних психологічних технологій вітчизняні учені і науковці (Л. Карамушка [15], С. Максименко [25], Н. Міщенко [29], В. Панок [36], Л. Спицька [42], Т. Титаренко [45; 46], Ю. Швалб [57]) спираються на широкий спектр наукових підходів до розуміння людської психіки й поведінки.

Одним із провідних напрямів є позитивна психотерапія, що акцентує увагу на розвитку внутрішніх ресурсів, сили та потенціалу особистості для досягнення психічного благополуччя. Тілесно-орієнтована терапія використовує роботу з тілом (рух, дихання, тілесні імпульси тощо) як інструмент відновлення внутрішньої гармонії та психічного здоров'я. Наративна психотерапія допомагає осмислити життєві події, встановити зв'язок між минулим, теперішнім і майбутнім, а також сформувати цілісне розуміння власного емоційного стану. Експозиційна терапія ґрунтується на ідеї глибокого переживання власного досвіду та формування активної життєвої позиції, що сприяє особистісному зростанню. Когнітивно-поведінкова психотерапія фокусується на трансформації неадаптивних переконань і моделей мислення, що викликають емоційний дистрес, сприяючи формуванню нових, конструктивних способів реагування. Усі ці напрями психологічної допомоги інтегруються у практиці в сучасних психологічних технологіях, забезпечуючи цілісний і гнучкий підхід до надання підтримки жінкам, який адаптований до потреб кожної конкретної особистості [15; 36].

Аналізуючи психологічні технології в роботі з жінками відзначимо необхідність виокремлення тих технологій, що актуалізають ресурсний потенціал змін особистості жінки у кризові періоди.

Так Д. К. Макдональд (D. K. MacDonald) у своєму дослідженні «Теорія кризи та типи криз» [80] окреслює послідовні етапи розвитку кризового

стану та механізми його подолання, починаючи з виникнення суб'єктивного дистресу у відповідь на складні життєві обставини. Дистрес, як зазначає дослідник, порушує звичне функціонування особистості, викликаючи дезорганізацію поведінки та ослаблення здатності до саморегуляції. У таких умовах традиційні копінг-стратегії виявляються неефективними, що підсилює відчуття безпорадності. Ключовим моментом на шляху до відновлення є трансформація сприйняття негативної події, тобто пошук так званого «когнітивного ключа», який допомагає інакше інтерпретувати ситуацію. Після цього відбувається активний пошук нових, адаптивних стратегій подолання, що сприяють зменшенню напруги. Завершальним кроком, на якому наголошує Д. К. Макдональд, є відновлення цілісного функціонування особистості та повернення її до стабільного стану.

Е. Ліндеманн [77] виокремлює такі шляхи виходу з кризового стану як:

- природне завершення кризи внаслідок зменшення загрози або її зникнення;

- через психологічну допомогу та психотерапевтичну роботу з проблемною подією чи станом втрати.

Обидва ці шляхи виходу спрямовані на відновлення внутрішньої рівноваги та функціональності особистості.

Згідно Д. К. Макдональда базова формула кризового втручання має таку послідовність дій психолога: 1) змінити у клієнта сприйняття негативної події та запропонувати стратегії подолання; 2) знизити рівень стресу; 3) функціонування клієнта повертається до докризового рівня [80]. Цей опис слід розуміти як поетапну структуру технології актуалізації ресурсного потенціалу змін особистості жінки у кризові періоди. На початку важливо змінити її погляд на подію, щоб зменшити емоційне навантаження та запропонувати нові способи реагування. Далі психологічна робота спрямовується на зниження рівня стресу, що відкриває можливість для стабілізації й поступового повернення до звичного способу життя та функціонування.

У межах сучасних підходів до кризової підтримки зарубіжними психологами [77; 80] було розроблено алгоритм психологічної допомоги, що передбачає три ключові етапи. Першим етапом кризового втручання є психоедукація, що спрямована на підвищення усвідомленості особистістю власного психоемоційного стану та її реакцій на травматичні або стресові події. На цьому етапі жінка отримує знання про природу кризи, що допомагає зменшити тривожність та почати процес самопізнання. Другий етап – це стабілізаційний, який передбачає роботу психолога з емоційною лабільністю, що дозволяє знизити інтенсивність переживань та відновити внутрішній баланс жінки. У межах цього етапу також активізуються внутрішні ресурси, які сприяють опорі на себе в кризовій ситуації. Третій етап орієнтований на побудову нових стратегій поведінки, переосмислення цінностей і визначення життєвих орієнтирів. Він допомагає особистості не лише адаптуватися до нових умов, а й сприяє розвитку та зростанню. Така поетапна діяльність психолога при взаємодії з жінкою створює умови для глибокого її психологічного відновлення та підвищення в неї життєстійкості.

З власного досвіду професійної взаємодії з жінками в кризових станах, вважаю, що запропонована модель кризового втручання є надзвичайно актуальною і ефективною для підтримки жінок у складних життєвих ситуаціях. Жінки часто переживають кризові періоди з особливими емоційними та соціальними викликами, що пов’язані з пережитим насильством, із сімейними ролями, соціальними очікуваннями, незадоволенням життям та власною ідентичністю. Тому важливо, щоб психологічна допомога була не лише спрямована на усунення симптомів дистресу, а й на глибоке усвідомлення внутрішніх процесів, роботу з емоціями та розвиток ресурсного потенціалу.

Використання елементів психоедукації дає змогу жінкам краще розуміти себе і свої реакції, що підсилює їхню здатність до саморегуляції. Емоційна стабілізація і робота психолога з внутрішніми ресурсами жінки допомагають повернути контроль над життям навіть у кризові моменти.

Найважливішим є сприяння формуванню нових, адаптивних стратегій, які підтримують не тільки виживання, а й особистісний розвиток і зміцнення життєстійкості. Такий цілісний підхід відкриває жінкам перспективу зростання і відновлення, що є основою тривалого психологічного благополуччя і підвищення якості життя.

Висновки до другого розділу.

У розділі проаналізовано ресурсний потенціал змін особистості жінки у кризові періоди, виокремлено та обґрунтовано технології актуалізації ресурсного потенціалу змін особистості жінки у кризові періоди

Установлено, що значущою складовою розвитку особистості є кризові періоди її життєдіяльності. Нині криза науковцями розглядається як специфічний прояв соціально-психологічної дезадаптації, що виникає у відповідь на реальну або потенційну втрату значущого об’єкта чи цінності для особистості. Криза настає тоді, коли людина виявляється нездатною подолати життєві труднощі звичними, раніше ефективними способами, що сформувалися в її індивідуальному життєвому досвіді, і стикається з необхідністю шукати нові форми і методи адаптації.

З’ясовано, що життєва криза у жінок характеризує глибоке внутрішнє потрясіння, що спричинене відчуттям неможливості жити далі за звичним сценарієм, який супроводжується переосмисленням життєвих цінностей, зміною самосприйняття та пошуком нових соціальних й особистісних орієнтирів. Криза виникає як відповідь на складну ситуацію, що зумовлена як зовнішніми обставинами, так і внутрішніми конфліктами, які блокують подальший особистісний розвиток. Проте перебіг і завершення кризи не завжди мають конструктивний характер, адже не кожна жінка здатна адаптуватися до змін з користю для себе і свого особистісного розвитку.

Успішне подолання кризи жінкою стає можливим, коли вона усвідомлює, що важливо спиратися на власні психологічні ресурси, які допомагають їй адаптуватися до змін. Підтримка психолога має полягати не тільки в активації вже наявних сильних якостей, але й у глибшому розумінні

їх ефективності та меж. Особливу роль відіграє розвиток саме тих ресурсів, які поки не реалізовані або є недостатньо сформованими. Саме ці ресурси можуть стати джерелом нових можливостей для особистісного зростання та відновлення після кризових переживань.

З’ясовано, що психологічні технології належать до гуманітарних, оскільки спрямовані на підтримку та розвиток людини як суб’єкта життєдіяльності. Їхній зміст полягає в забезпеченні психологічної підтримки особистості, професійної діяльності, а також функціонування соціальних спільнот і суспільства загалом. До їх структури входять інформаційно-смисловий, діагностичний та корекційно-розвивальний компоненти.

Обґрунтовано, що технологія актуалізації ресурсного потенціалу змін особистості жінки у кризові періоди передбачає поетапність дій психолога, яка ґрунтується на трьох етапи. Першим кроком є трансформація сприйняття жінкою кризової події, що дозволяє зменшити емоційне напруження та сформувати нові стратегії реагування. Наступним кроком виступає зниження рівня стресу, що створює умови для емоційної стабілізації і взаємодії з психологом. Завершальним кроком є підтримка поступового відновлення особистісного функціонування та повернення до активного, цілеспрямованого життя. Така структура сприяє зміцненню психологічної стійкості жінки та розкриттю її внутрішніх ресурсів у кризових обставинах.

РОЗДІЛ 3
АНАЛІЗ РОЗВИТКУ РЕСУРСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ЗМІН ОСОБИСТОСТІ ЖІНКИ У КРИЗОВІ ПЕРІОДИ

3.1 Організація та методи дослідно-експериментальної роботи з розвитку ресурсного потенціалу змін особистості жінки

Організація і створення методики дослідно-експериментальної роботи з вивчення рівнів певних психологічних характеристик жінок ураховували напрацювання українських психологів (Л. Карамушка та ін. [15; 16], Т. Титаренко [46; 47], М. Ткалич [49]). Отримані дослідницями наукові результати стали підґрунтям для формування структури та змісту методичного інструментарію дослідження.

Метою дослідно-експериментальної роботи було вивчення стану ресурсного потенціалу жінок, які переживають кризові умови. Для досягнення зазначеної мети необхідно було дослідити особистісні властивості жінок (життєстійкість, готовність до змін, суб'єктивне благополуччя, толерантність до невизначеності), визначити їх вплив на розвиток ресурсного потенціалу змін особистості жінки шляхом співставлення констатованих діагностичних даних, виявити їх роль у наданні психологічної підтримки жінкам.

Завдання дослідно-експериментальної роботи:

1) здійснити відбір надійних методик для діагностування жінок;

2) сформувати вибірку учасниць дослідження;

3) емпірично дослідити рівні особистісні властивості жінок та з'ясувати їх вплив на розвиток ресурсного потенціалу змін особистості жінки;

4) скласти технологію розвитку ресурсного потенціалу змін особистості жінки у кризові періоди;

5) розробити рекомендації психологам з розвитку ресурсного потенціалу змін особистості жінки.

Реалізація вищезазначених завдань охоплювала чотири організаційних етапи і проводилась з травня по серпень 2025 р.:

І етап (організаційний) – формування репрезентативної вибірки учасниць дослідження методом випадкового відбору на принципах добровільності, конфеденційності; проведення спостереження за поведінкою жінок; розробка й впровадження опитування жінок в Googl-формі.

ІІ етап (діагностичний) – виокремлення психологічних властивості жінок, які можуть впливати на ресурсний потенціал змін особистості жінки у кризові періоди її життя; відбір та створення комплексу психодіагностичних методик; проведення діагностування, обробка та інтерпретація отриманих даних.

ІІІ етап (змістовий) – на основі отриманих результатів діагностики створення авторської технології розвитку ресурсного потенціалу змін особистості жінки у кризові періоди.

IV етап (підсумковий) – узагальнення отриманих результатів дослідно-експериментальної роботи; розробка рекомендацій психологам з розвитку ресурсного потенціалу змін особистості жінки.

Зазначені етапи узагальнимо у табл. 3.1.

Таблиця 3.1 – Зміст етапів дослідно-експериментальної роботи

Етапи	Зміст
Організаційний	Спостереження, формування вибірки респонденток, опитування в Googl-формі
Діагностичний	Відбір і проведення психодіагностичних методик
Змістовий	Створення авторської технології розвитку ресурсного потенціалу змін особистості жінки
Підсумковий	Узагальнення результатів дослідно-експериментальної роботи, розробка рекомендацій психологам

Таблиця 3.1 відображає послідовні етапи дослідно-експериментальної роботи: від організації вибірки та діагностики жінок до розробки технології й підсумкового аналізу результатів. Кожен етап супроводжувався відповідними методами, що спрямовані на розвиток ресурсного потенціалу особистісних змін жінки.

Для отримання дослідницьких даних ми використали поєднання дистанційного дослідження і безпосереднього діагностування жінок. Онлайн-опитування було анонімним та добровільним, створеним на основі Google-форм. Структура онлайн-опитування містила 2 блоки. У першому блоці ми збирали соціально-демографічні дані, а саме вік, сімейний стан, зайнятість. Другий блок складався з запитань щодо визначення наявності підтримки з боку близьких людей, самооцінки жінками власного емоційного стану, визначення труднощів і найціннішого для жінок у психологічній підтримці та запитання щодо форматів психологічної підтримки, які були б найбільш корисними для жінок в кризових ситуаціях.

Онлайн-опитування розміщувалось у соціальних мережах, групах та спільнотах, що зумовлено пошуком жінок, які б були зацікавлені у проходженні дослідження. Результати дослідження унаочнено і знаходяться в додатку А.

Відбір психодіагностичних методик ураховував результати проведених досліджень українськими науковцями (Г. Громова [9], І. Данилюк та ін. [12], Л. Карамушка та ін. [16], В. Олефір та ін. [34], Т. Титаренко [46]) щодо адаптації зарубіжних методик для україномовної аудиторії. До комплексу відібраних методик віднесено такі: методика «Особистісна готовність до змін», «Тест життєстійкості», методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі (BBC Well-being Scale)» та тест «Шкала інтолерантності до невизначеності» Р. Н. Карлетона (R. N. Carleton).

Через призму розгляду феномена психологічної готовності особистості як внутрішнього ресурсу (І. Данилюк та ін. [12]), що забезпечує активність до особистісних трансформацій (змін), можна обґрунтувати доцільність

діагностики готовності жінок до змін у подоланні кризових життєвих ситуацій. У зв'язку з чим була обрана методика «Особистісна готовність до змін» (Personal change readiness survey), що розроблена канадськими й американськими вченими [70]. Україномовний переклад і первинна апробація методики була проведена в 2015 р. на базі Державного закладу «Південноукраїнський національний університет імені К. Д. Ушинського».

І. Данилюк довів, що ця методика виявилася особливо результативною для аналізу стресових ситуацій, які були спричинені життєвими змінами, бо людині рідко вдається їх подолати самотужки та без внутрішньої напруги [12].

Вивчення механізмів реагування на зміни дозволяє жінкам краще усвідомлювати свої вразливі місця та ефективніше захищатися від психологічного перевантаження. У процесі інтерпретації результатів важливим аспектом було урахування індивідуальних особливостей кожної учасниці дослідження. Ми виходили з позиції, що особистісні риси мають як сильні характеристики, так і потенційні ризики. До прикладу, надмірна емоційна чутливість та емпатія можуть штовхати жінку на імпульсивні рішення, не завжди обґрунтовані логікою. Натомість низький рівень життєвої енергії може обмежувати здатність до активної адаптації й знижувати мотивацію до подолання труднощів. Цей приклад дозволяє зробити висновок про врахування в роботі психолога унікальності поведінки жінок в кризових обставинах.

Методика містить 35 тверджень, які розподілені за сім'ю шкалами, що характеризують особистісну готовність до змін:

1) пристрасність (енергійність, невтомність, підвищений життєвий тонус);

2) винахідливість (вміння знаходити вихід зі складних ситуацій);

3) оптимізм (надії, віра в успіх, прагнення фіксуватися на можливостях їх вирішення);

4) сміливість (відкритість до нового);

5) адаптивність (вміння змінювати свої рішення згідно нових обставин);

6) упевненість (віра в себе, в свої сили);

7) толерантність до двозначності (спокійне ставлення до відсутності розуміння обставин) [70].

Бали за кожною шкалою від 1 до 6. Підраховується кількість балів по кожній зі шкал, а також рахується загальний бал як сума балів за всіма шкалами. За кожною шкалою низький рівень: сума балів менше 21. Середній рівень (оптимальний варіант) – це бали в діапазоні від 22 до 26. Понад 27 балів характеризують високий рівень [70].

Життєстійкість жінок досліджували за методикою С. Мадді «Тест життєстійкості» [79]. Адаптований варіант цього тесту представлено у статті В. Олефір, М. Кузнецова та А. Павлової [34].

Згідно з висновками С. Мадді, життєстійкість є внутрішнім ресурсом особистості та охоплює два ключові компоненти: психологічний і діяльнісний, які мають мотиваційну природу. За основу було взято електронний варіант для діагностування на сайті Всеосвіта [48].

Тест нараховує 45 запитань, на які можливі чотири варіанта відповідей. Загальний бал життєстійкості підсумується за трьома субшкалами (залученості, контролю і прийняття ризику). За отриманими балами визначають рівні життєстійкості: від 0 до 15 вважають показником низького рівня життєстійкості; від 16 до 30 – помірного та від 31 до 45 – високого [34].

З метою вивчення благополуччя нами була використана методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі (BBC Well-being Scale)» [71]. Ця методика містить 24 запитання, що поєднано в шкали: психологічного благополуччя, фізичного здоров'я і благополуччя та стосунків. Її використання у дослідженні дозволило встановити рівні вираженості основних видів благополуччя у жінок в кризових умовах. Україномовний варіант цієї методики, а також перевірка на надійність, були запропоновані Л. Карамушкою, К. Терещенко та О. Креденцер у науковій праці [16].

Шкала психологічного благополуччя охоплює широкий спектр внутрішніх характеристик, що відображають життєву задоволеність та цілісність особистості. Вона оцінює наявність життєвої мети, впевненість у власних переконаннях, оптимістичне ставлення до майбутнього, самоконтроль, а також здатність людини до самореалізації та розвитку. Важливими є також показники задоволеності собою, своїми досягненнями, зовнішністю, особистим і сімейним життям, а також уміння насолоджуватися життям. Шкала фізичного здоров'я фокусується на суб'єктивному сприйнятті особистістю власного фізичного стану, якості сну, можливостях для фізичної активності, доступі до медичних послуг і працездатності. У межах шкали стосунків оцінюється рівень щастя у дружніх і романтичних зв'язках, комфортність у соціальних взаємодіях, а також уміння звертатися по допомогу. Крім того, береться до уваги задоволення від сексуального життя та фінансова спроможність задовольняти основні потреби [71]. Усі три шкали комплексно відображають ключові аспекти особистісного благополуччя жінки.

До рівнів основних видів суб'єктивного благополуччя віднесено: низький, середній, високий.

Таблиця 3.2 – Шкали і рівні суб'єктивного благополуччя [16, 89].

Шкали	Рівні суб'єктивного благополуччя		
	Низький	Середній	Високий
Психологічне благополуччя	12–39	40–47	48–60
Фізичне здоров'я та благополуччя	7–20	21–25	26–35
Стосунки	5–16	17–20	21–25
Суб'єктивне благополуччя	24-76	77–91	92–120

Методикою на визначення рівнів толерантності до невизначеності було обрано тест «Шкала інтолерантності до невизначеності» Р. Н. Карлетона (R. N. Carleton) [65], який перекладено й адаптовано у 2021 р. для перевірки

валідності Г. Громовою [9]. Цей тест призначений вимірювати несприйняття особистістю невизначеності та визначає тривогу щодо можливих подій майбутнього.

Тест містить 12 тверджень. У структурі інтолерантності до невизначеності автори виокремлювали дві ключові субструктури. Перша – це афективна реакція особистості, що проявляється у вигляді емоційної напруги, дратівливості та тривожного занепокоєння у відповідь на ситуації невизначеності. Друга субструктура пов'язана з порушеннями поведінкової й когнітивної регуляції, зокрема, з труднощами в ухваленні рішень, униканням відповідальності та відсутністю критичного мислення. Для оцінювання цих проявів використовується п'ятибальна шкала Лайкерта, де 1 бал від «зовсім не згоден» до 5 балів «повністю згоден», що дозволяє гнучко фіксувати індивідуальні особливості реагування. Отриманий сумарний бал є індикатором загального рівня інтолерантності до невизначеності. Високі показники свідчать про схильність до тривожного очікування, потребу в контролі над ситуацією та знижену здатність до адаптації в умовах змін [9, 121-123]. На етапі обробки результатів дослідно-експериментальної застосовувалися методи математичної статистики, зокрема обчислення середнього значення ($\bar{x}$), стандартного відхилення (s_d) за допомогою програми SPSS 21.

3.2. Результати дослідження стану ресурсного потенціалу змін особистості жінки у кризові періоди

Опишемо загальні характеристики жінок, що взяли участь в опитуванні в Googl-формі. Відповіді на запитання блоку 1 отримано такі.

На рис. А.1 додатку А зображено розподіл віку жінок, які взяли участь в опитуванні (всього 52 особи).У віці від 20 до 25 років було 8 (15,38 %) жінок. Найбільша кількість учасниць має вік від 26 та 33 років – 24 (46,15 %) особи. У віковій категорії від 34 до 39 років – 13 (25 %) респонденток та 7 (13,47 %) жінок мали вік від 40 до 43 років.

Віковий діапазон охоплює респондентів від 20 до 43 років, але більшість (71,15 %) зосереджена у проміжку від 26 до 39 років. Жінки у такому віці перебувають у періоді активної самореалізації, коли особистісне зростання поєднується з професійним становленням і прагненням до стабільності. У цьому віці зазвичай посилюється відповідальність за життєві вибори, зростає орієнтація на досягнення балансу між роботою, сім'єю та власними потребами. Жінки демонструють вищу емоційну зрілість, здатність до глибших міжособистісних стосунків і розвинені навички саморегуляції. Часто саме в цьому періоді з'являється потреба в переосмисленні цінностей, зміні пріоритетів або внутрішньому оновленні. Загалом це є вікова група з високим потенціалом розвитку, але й підвищеною вразливістю до стресів, які пов'язаних із відповідальністю та очікуваннями соціального середовища. Стадія переживання кризових подій у цьому віці часто супроводжується внутрішніми конфліктами, сумнівами щодо правильності життєвого шляху, емоційною напругою та пошуком нових сенсів.

Щодо сімейного стану респонденток (рис. А.2 додатку А) отримано, що переважна більшість жінок (80,76 %) перебувають у шлюбі або у стосунках. Натомість 19,23 % є неодруженими, розлученими або вдовицями. За результатами рис. А.3 додатку А встановлено, що найбільша частка опитаних (46,15 %) перебувають у декретній відпустці. Лише 28,84 % жінок працюють, що свідчить про активну професійну участь попри можливі сімейні обов'язки. Ще 13,46 % респонденток перебуваючи у декреті, водночас працюють онлайн, поєднуючи догляд за дитиною із трудовою діяльністю. Інші варіанти зайнятості, як-от навчання, тимчасове безробіття або часткова зайнятість, мають незначну частку й свідчать про індивідуальні траєкторії життєдіяльності.

Проаналізуємо результати опитування за блоком 2.

На запитання «Чи вистачає Вам підтримки з боку близьких людей?» відповіді жінок розподілились таким чином (див. рис. А.4 додатку А): відповіли, що так 34,61 % жінок, ні – 23,07 % осіб, частково – 42,31 %

опитаних. Результати опитування щодо наявності підтримки з боку близьких людей засвідчують різноманітність переживань жінок. Лише 34,61 % респонденток відчувають повноцінну підтримку, що свідчить про достатній рівень емоційного ресурсу в третини учасниць. Водночас 42,31 % жінок вказали, що отримують підтримку лише частково, що може свідчити про нестабільність або обмеженість допомоги з боку оточення. Тривожним є те, що 23,07 % опитаних взагалі не відчувають підтримки, що підвищує ризики емоційного вигорання, тривожності чи соціальної ізоляції. Отже, отримані дані свідчать про потребу в посиленні соціально-психологічної підтримки жінок у повсякденному житті.

На запитання щодо оцінки власного емоційного стану останнім часом отримано такі відповіді (див. рис. А. 5 додатку А): часто відчуваю стрес (42,31 %); стабільний стан, але є напруження (26,92 %); іноді відчуваю стрес і втому (13,46 %); важкий з ознаками емоційного вигорання (11,54 %); 2 жінки рідко відчувають стрес (3,85 %) і лише 1 (1,92 %) визначила свій емоційний стан як добрий. Відтак переважна більшість респонденток перебуває в напруженому психоемоційному стані. Це свідчить про актуальність розробки психологічних програм підтримки для жінок у різних сферах життя.

На запитання «Що найчастіше викликає у Вас труднощі?» (див. рис. А.6 додатку А) отримано такі відповіді: найпоширенішою проблемою виявився брак сну, бо на неї вказали 29 осіб (55,76 %). Друге місце за значущістю займають труднощі у вихованні дитини, що відзначило 25 жінок (48,08 %). На фінансові труднощі поскаржились 20 осіб (38,46 %). Недостатню підтримку з боку оточення відчувають 17 опитаних (32,69 %). Втрата інтересу до себе або до справ зазначена у 16 відповідях (30,77 %). Самотність і ізоляція турбують 10 осіб (19,23 %). Інші труднощі вказали лише 2 респонденти (3,8 %), що свідчить про переважання типових проблем у повсякденному житті жінок.

На запитання «Що було б для Вас найціннішим у психологічній підтримці?» отримано таку кількість відповідей жінок (див. рис. А.7 додатку

А): допомогу у подолання тривожності відзначили 29 (55,77%) опитаних; розуміння та прийняття їх стану важливо для 24 (46,15%) жінок; спілкування з іншими жінками, що переживають кризові ситуації, є важливим для 23 жінок (44,23%); поради у вихованні і організації взаємодії з дітьми необхідні для 21 (40,38%) жінки.

Результати опитування на це запитання свідчать, що для більшості жінок, що переживають кризу, пріоритетною є допомога у зниженні рівня тривожності, що вказує на потребу в емоційній стабілізації. Майже половина опитаних прагне емоційного прийняття та розуміння їх стану близькими і оточуючими. Важливою є також потреба у взаємній підтримці, бо жінки цінують можливість спілкування з тими, хто перебуває в подібних кризових обставинах. Зазначена потреба в рекомендаціях щодо виховання та налагодження взаємин з дітьми свідчить про високий рівень відповідальності жінок за психологічний комфорт у родині. Відтак запити жінок охоплюють як особистісну, так і соціально-сімейну сфери, що вимагає комплексного підходу до надання психологічної допомоги.

На запитання щодо форматів надання підтримки жінкам отримано таке ранжування сумарних виборів-відповідей за значущістю (див. рис. А.8 додатку А): онлайн-консультації з психологом (28 виборів із 52, тобто 53,85 %); чат з підтримкою (23 вибори, тобто 44,23 %); відео- або аудіо поради (21 вибір – 40,38 %); нагадування про турботу про себе (19 виборів – 36,58 %); зустрічі у групах підтримки та персоналізовані заходи з психоедукації (по 17 виборів, тобто 32,69 %); проведення різних технік психологічної саморегуляції, релаксаційних дихальних вправ (по 10 виборів, тобто 19,23 %).

Згідно з отриманими результатами опитування, жінки найбільше потребують індивідуальної психологічної підтримки в онлайн-форматі, що свідчить про високу цінність конфіденційності та доступності психологічної допомоги. Досить популярними є також варіанти швидкого й зручного спілкування як чат-підтримка, відео- та аудіопоради, що дозволяють

отримати допомогу в зручний час. Потреба в нагадуваннях про самодопомогу вказує на важливість у жінок формування звички бути емоційно стабільною і ресурсною. Формати групової підтримки та психоедукаційних заходів демонструють зацікавленість жінок у колективній взаємодії та саморозвитку. Найменш затребуваними виявились техніки саморегуляції, що може свідчити або про недостатнє знання їх ефективності, або про потребу у фаховому супроводі під час їх виконання.

Узагальнені результати опитування жінок свідчать про їхнє значне емоційне напруження у кризових ситуаціях та обмежений рівень соціальної підтримки, що актуалізує потребу у розвитку їхнього ресурсного потенціалу. Основними запитами є зниження тривожності, емоційне прийняття, взаємопідтримка й допомога у сфері батьківства, що вказує на важливість роботи з внутрішніми ресурсами жінки та її міжособистісними зв'язками. Часткова або відсутня підтримка з боку близьких осіб підвищує вразливість жінок і вимагає активного впровадження зовнішніх ресурсів через психоедукацію та терапевтичні інтервенції. Вибір на користь онлайн-консультацій і чат-підтримки демонструє запит на гнучкі, доступні й особистісно орієнтовані формати психологічної допомоги.

Отримані відповіді дали змогу визначити, що розвиток ресурсного потенціалу змін особистості жінки у кризові періоди має включати підтримку емоційної стійкості, відновлення внутрішніх сил і створення психологічно сприятливого середовища довіри та взаємодії.

Проаналізуємо результати діагностування за обраними психодіагностичними методиками.

1. Результати діагностики жінок за методикою «Особистісна готовність до змін» узагальнено в таблицю 3.3.

Для кожної із шкал готовності визначено загальну кількість респонденток по трьом рівням: низькому, середньому, високому. Спостерігаємо, що розподіл даних є однорідним лише для середнього рівня, що свідчить про майже однакову кількість жінок, які мають потенціал до

адаптації, проте у них можуть виникати внутрішні бар'єри, що знижують їх готовність реалізувати зміни в кризовий період свого життя. Кількість респонденток за низьким і високим рівнем за шкалами готовності неоднорідна, що свідчить про те, що жінки по-різному відносяться до оцінки пропонованих в методиці тверджень.

Таблиця 3.3 – Розподіл рівнів прояву особистісної готовості до змін у жінок

Шкала	Рівні					
	Низький		Середній		Високий	
	К-ть	У %	К-ть	У %	К-ть	У %
Пристрасність	6	11,54	29	55,77	17	32,69
Винахідливість	27	51,92	20	38,46	5	9,62
Оптимізм	32	61,54	19	36,54	1	1,92
Сміливість	14	26,92	26	50	12	23,08
Адаптивність	24	46,15	21	40,38	7	13,46
Упевненість	19	36,54	24	46,15	9	17,31
Толерантність	17	32,69	22	42,31	13	25
Середнє значення	20	38,46	23	44,23	9	17,31

Зміст табл. 3.3 ілюструє розподіл рівнів прояву особистісної готовності до змін у жінок за окремими психологічними шкалами, що дозволяє глибше зрозуміти їх ресурсний потенціал у кризових ситуаціях. За шкалою «Пристрасність» більшість жінок (55,77 %) мають середній рівень, що свідчить про помірну емоційну залученість у зміни, тоді як 32,69 % демонструють високий рівень внутрішньої мотивації й активності до дій. Водночас шкала «Винахідливість» засвідчує недостатній рівень креативності: понад половина (51,92 %) мають низькі показники, що вказує на труднощі у пошуку нестандартних рішень в кризових ситуаціях. Найбільш проблемною виявилася шкала «Оптимізм», за якою переважна більшість (61,54 %)

респонденток мають низький рівень, який відображає переважання песимістичних очікувань в кризові періоди життя і зниження віри у позитивні зміни. За шкалою «Сміливість» переважає середній рівень (50 %), але майже чверть жінок (23,08 %) готові до ризику та дій, що свідчить про потенціал для розвитку активної життєвої позиції в кризових умовах. Шкала «Адаптивність» у 46,15 % жінок перебуває на низькому рівні, що вказує на знижену гнучкість у реагуванні на зміни середовища. Показники шкали «Упевненость» у жінок переважно середні (46,15 %), але 36,54 % респонденток демонструють низький рівень, який свідчить про потребу в зміцненні власної самооцінки. Шкала «Толерантність» показує відносно кращі результати: 42,31 % жінок мають середній, а 25 % – високий рівень, що свідчить про певну відкритість до невизначеності.

Відтак дані таблиці демонструють, що значна частина жінок має середній рівень особистісної готовності, проте ключові компоненти, як-от оптимізм, винахідливість та адаптивність, залишаються недостатньо розвиненими. Це створює ризик емоційного вигорання і зниження готовності до змін. Також очевидною є потреба у підтримці розвитку впевненості та ініціативності. Для підвищення особистісної готовності жінок до змін доцільно впроваджувати психологічні технології, що будуть спрямовані на розвиток позитивного мислення, емоційного самоконтролю та креативного підходу до вирішення проблем в кризові періоди життя. У результаті це сприятиме активізації ресурсного потенціалу та підвищенню загальної психологічної стійкості. Унаочнимо на рисунку рівні особистісної готовості до змін у жінок (рис. 3.1).



Рисунок 3.1 – Рівні особистісної готовості до змін у жінок (за середніми показниками у %)

Рисунок 3.1 ілюструє розподіл рівнів особистісної готовності до змін серед жінок у відсотковому співвідношенні. Найбільша частка респонденток (44,23 %) демонструють середній рівень готовності, що свідчить про наявність потенціалу до змін за умов додаткової підтримки та стимулювання внутрішніх ресурсів. Дещо менша частина, а саме 38,46 %, мають низький рівень особистісної готовності, що може вказувати на труднощі з адаптацією до нових життєвих обставин та недостатню активізацію внутрішніх резервів. Лише 17,34 % опитаних виявили високий рівень готовності до змін, що є критично низьким показником. Це свідчить про те, що здатність цих жінок ефективно мобілізувати свій ресурсний потенціал у кризових умовах загалом є недостатньо розвиненою. Наявність переважно середнього та низького рівнів вказує на потребу у цілеспрямованих психологічних діях.

Розвиток особистісної готовності до змін є ключовим чинником у формуванні гнучкості, саморегуляції та стресостійкості жінок. Відтак, результати діагностики підкреслюють актуальність створення програм підтримки і технологій актуалізації ресурсного потенціалу жінок з акцентом на розвиток їхніх адаптаційних можливостей і самосвідомості.

2. Результати діагностики жінок за тестом життєстійкості С. Мадді узагальнено в табл. Б.1 додатку Б. За даними цієї таблиці встановлено, що середній показник для вибірки респонденток дорівнює 24,19 та відповідає помірному рівню. Це свідчить, що жінки з цим рівнем життєстійкості зазвичай здатні справлятися з труднощами, але потребують підтримки з боку оточення для збереження внутрішньої рівноваги. Вони мають базовий рівень впевненості у власних силах, однак у кризових ситуаціях можуть сумніватися у своїх можливостях. Їхній ресурсний потенціал проявляється через прагнення до стабільності, самозбереження та пошук адаптивних стратегій поведінки. Водночас ці жінки схильні уникати надмірного ризику та потребують часу для прийняття змін.

Установлено, що за середніми значеннями у респонденток найбільший показник (7,60 балів) відповідає шкалі «контроль». Це свідчить про те, що жінки схильні відчувати власну відповідальність за події свого життя та вірять у можливість впливати на обставини. Такий результат вказує на сформовану установку щодо активного управління ситуаціями, навіть у складних кризових умовах. Це також може свідчити про наявність внутрішнього локусу контролю як ресурсу життєстійкості.

Розвиток їхнього ресурсного потенціалу можливий через психоемоційну підтримку, навчання технікам саморегуляції емоційного стану та посилення особистісної автономії. Отже, помірний рівень життєстійкості створює підґрунтя для подальшого зростання за умови наявності зовнішніх і внутрішніх ресурсів.

Узагальнення рівнів життєстійкості жінок представлено в табл. 3.4.

Таблиця 3.4 – Результати діагностування рівнів життєстійкості жінок

Рівні	Показники	
	К-ть	У %
Низький	21	40,38
Помірний	24	46,15
Високий	7	13,46

Зміст табл. 3.4 відображає результати діагностування рівнів життєстійкості жінок, що є важливим показником їхньої здатності адаптуватися до стресових ситуацій і долати труднощі в кризових умовах. Установлено, що найбільша частка жінок (46,15 %) мають помірний рівень життєстійкості, що свідчить про часткову здатність до мобілізації внутрішніх ресурсів та саморегуляції у складних обставинах. Водночас 40,38 % респонденток продемонстрували низький рівень, який вказує на обмежену стресостійкість, підвищену вразливість та труднощі у відновленні свого стану після криз. Такий рівень життєстійкості може бути бар'єром для ефективного використання ресурсного потенціалу жінки. Лише 13,46 % жінок мають високий рівень життєстійкості, що свідчить про добре розвинену здатність до самозбереження, оптимізму, цілеспрямованості та внутрішньої сили. Це досить незначна частка, що вказує на потребу у спеціальних психопрофілактичних і підтримувальних заходах.

Загальна картина свідчить про недостатній розвиток життєстійкості у більшості протестованих жінок. Розвиток цього психологічного ресурсу є критично важливим для підвищення адаптивного й ресурсного потенціалу та особистісної ефективності жінок у кризових умовах.

3. Проаналізуємо результати діагностування жінок за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі». Отримані емпіричні дані узагальнено в табл. 3.5.

Таблиця 3.5 – Результати діагностування рівні суб'єктивного благополуччя в жінок

Шкали	Рівні суб'єктивного благополуччя					
	Низький		Середній		Високий	
	К-ть	У %	К-ть	У %	К-ть	У %
Психологічне благополуччя	34	65,38	15	28,85	3	5,77
Фізичне здоров'я та благополуччя	28	53,85	18	34,62	6	11,54
Стосунки	35	63,71	13	25	4	7,69
Суб'єктивне благополуччя	33	63,46	15	28,85	4	7,69

Зміст табл. 3.5 демонструє розподіл рівнів суб'єктивного благополуччя жінок за трьома шкалами: психологічне благополуччя, фізичне здоров'я та стосунки. За шкалою психологічного благополуччя більшість жінок (65,38 %) мають низький рівень, що свідчить про виражену емоційну виснаженість, нестабільність або труднощі з існуванням внутрішньої гармонії. Лише 5,77 % респонденток показали високий рівень, що є критично низьким показником. Середній рівень психологічного благополуччя мають 28,85 % жінок, що дає підстави стверджувати про часткову емоційну врівноваженість.

За шкалою фізичного здоров'я та благополуччя 53,85 % жінок оцінили свій стан як низький, що може свідчити про втомлюваність, хронічний стрес або погане емоційне чи фізичне самопочуття. Водночас 34,62 % респонденток мають середній рівень, що відображає задовільний стан здоров'я при наявності у жінок незначних проблем. Високий рівень фізичного благополуччя засвідчили лише 11,54 %, що також є порівняно малим показником.

У сфері стосунків спостерігається найбільше незадоволення: 63,71 % жінок мають низький рівень, що свідчить про дефіцит підтримки, емоційної близькості чи гармонійних контактів з близькими та оточуючими. Середній рівень стосунків виявлено у 25 % опитаних, що вказує на часткове функціонування соціальної підтримки. Лише 7,69 % жінок зазначили високий рівень задоволеності стосунками, що може бути свідченням наявної психологічної ізольованості.

Інтегральний показник зазначених шкал дає уявлення про рівні субєктивного благополуччя жінок. За підсумованими балами встановлено, що 63,46 % жінок мають низький рівень, середній рівень встановлено у 28, 85 % і лише в 7,69 % жінок – високий, що є показником добре сформованого внутрішнього ресурсу та позитивного життєвого сприйняття (рис. 3.2).



Рисунок 3.2 – Рівні суб'єктивного благополуччя жінок

Отримані дані на рис. 3.2 свідчать про те, що у переважній більшості жінок (63,46 %) є наявність значних труднощів у психологічному самопочутті, фізичному стані та стосунках. Низький рівень суб'єктивного благополуччя у жінок характеризується переважанням негативного емоційного стану, зниженим рівнем задоволеності якістю життям та внутрішнім відчуттям нестабільності. Жінки з таким рівнем благополуччя часто відчувають хронічну втому, емоційне виснаження, тривожність і невпевненість у майбутньому. Їм притаманна слабка мотивація до змін, зниження готовності активно діяти та в них спостерігаємо труднощі у побудові або підтримці соціальних зв'язків. Фізичне самопочуття також може бути послаблене, що супроводжується соматичними скаргами або зниженим енергетичним потенціалом. У сфері стосунків може спостерігатися обмеженість соціальних контактів і навіть емоційна ізоляція, почуття самотності та відсутність підтримки з боку значущих осіб. Такий стан обмежує здатність жінки адаптуватися до життєвих труднощів і знижує її ресурсний потенціал. У довготривалій перспективі низький рівень суб'єктивного благополуччя може призводити до розвитку психологічних розладів та соціальної дезадаптації.

Середній рівень суб'єктивного благополуччя свідчить про часткову стабільність стану жінок, але з окремими зонами психологічного або соціального дискомфорту. Цей рівень також характеризує часткову реалізацію ресурсного потенціалу жінок, при наявності певних внутрішніх і зовнішніх обмежень. Жінки з таким рівнем суб'єктивного благополуччя зазвичай мають базову емоційну стабільність і задовільне самопочуття, проте потребують психологічної підтримки для повнішого розкриття особистісних можливостей. Розвиток позитивного мислення, підвищення впевненості в собі та зміцнення соціальних зв'язків можуть стати важливими умовами для переходу до високого рівня благополуччя.

Загалом результати діагностування свідчать про необхідність роботи з психологічними, соматичними та соціальними компонентами благополуччя жінок з метою підвищення їх якості життя та ресурсного потенціалу.

4. Узагальнені результати за шкалою IUS-12 представлено в таблиці Б.2 додатку Б. За отриманими результати складено таблиці 3.6 та 3.7.

Таблиця 3.6 – Середні данні за шкалою IUS-12

Шкали	$\bar{x}$	S_d
Шкала прогностичної тривоги	19,68	6,35
Шкала гнітючої тривоги	23,22	9,01
Загальний бал за IUS-12	42,90	13,13

Зміст табл. 3.6 відображає середні показники за українською версією шкали IUS-12, яка використовується для вимірювання інтолерантності до невизначеності. Середнє значення за шкалою прогностичної тривоги становить 19,68 бала при стандартному відхиленні 6,35, що вказує на помірний рівень занепокоєння в жінок, що пов'язаний з очікуванням майбутніх подій. За шкалою гнітючої тривоги середнє значення є вищим, тобто 23,22 бала при більшому розсіянні результатів (S_d = 9,01), що свідчить про вищий рівень дистресу від самої невизначеності.

Загальний бал за IUS-12 становить 42,90 бала зі стандартним відхиленням 13,13, що демонструє узагальнений рівень інтолерантності до невизначеності серед учасниць. Отримані результати дозволяють зробити висновок про переважання емоційного компоненту інтолерантності над когнітивним. Такий розподіл може свідчити про більшу чутливість до невизначених ситуацій саме на рівні переживань, а не думок.

Таблиця 3.7 – Показники рівнів інтолерантності до невизначеності

Рівні	Кількість	У %
Високий рівень	29	55,77
Середній рівень	17	32,69
Низький рівень	6	11,54

Установлено, що понад половини учасниць дослідження (55,77 %) мають високий рівень інтолерантності до невизначеності, що свідчить про виражене неприйняття неоднозначних або непередбачуваних ситуацій. Жінки з цим рівнем сприймають невизначеність як загрозу, вони схильні до чорно-білого мислення й демонструють нетерпимість до неоднозначних ситуацій. Жінки ухвалюють поспішні рішення, потребують чітких категорій для орієнтації у світі та відчувають тривогу, коли стикаються з непередбачуваністю чи потребою змін. У таких жінок зазвичай відсутня гнучкість мислення, вони надають перевагу знайомом способам дій й мають труднощі з адаптацією до нових обставин. Середній рівень продемонстрували 32,69 % респонденток, що вказує на помірну емоційну й когнітивну реакцію на невизначеність. Респондентки демонстрували помірну гнучкість: вони надають перевагу стабільності, здатні адаптуватися до змін без надмірного внутрішнього опору. Такий рівень свідчить про сформовану здатність поєднувати реагування на поточні виклики з орієнтацією на довготривалі цілі. Лише 11,54 % жінок мають низький рівень інтолерантності, тобто здатні зберігати стабільність і гнучкість у невизначених обставинах. Респондентки легко адаптувалися до

невизначеності та змін, демонструючи готовність гнучко реагувати на нові умови. У них спостерігалась емоційна стабільність та відкритість до нових можливостей, що допомагала жінкам з низьким рівнем знаходити конструктивні рішення у кризових ситуаціях. Установлений низький рівень сприяє збереженню жінками психологічного комфорту і відчуття контролю над подіями. Отриманий розподіл жінок за рівнями підтверджує тенденцію до підвищеної тривожності та дискомфорту при зіткненні з невизначеністю у більшості опитаних. Високі показники можуть бути пов'язані з актуальними соціальними та життєвими викликами. Результати свідчать про потребу в розвитку адаптаційних ресурсів і зниженні чутливості до невизначених ситуацій у значної частини респонденток.

Отримані результати дослідно-експериментальної роботи демонструють підтвердження гіпотези дослідження.

3.3 Технологія розвитку ресурсного потенціалу змін особистості жінки у кризові періоди

З метою створення авторської технології було проаналізовано результати наукових праць Н. Волянюк [86], Л. Карамушка [15; 16], О. Штепи [58; 59; 60].

Технологію розвитку ресурсного потенціалу змін особистості жінки у кризові періоди можна розглядати як систему корекційних заходів з особистісного зростання. Аудиторія учасниць може бути досить різноманітною за віком, професією, рівнем обізнаності у психології. Теоретичне підґрунтя технології становлять методи екзистенційної, когнітивно-поведінкової та гештальт-терапії, що охоплюють рівні поведінки, здібностей, можливостей і переконань жінок. За основу прикладного аспекту технології взято погляд на ресурсний потенціал жінки як на акмеологічну інваріанту (незмінність) її життєвого розвитку, що визначає можливості досягнення особистісного зростання та життєвої зрілості в кризових умовах.

На поведінковому рівні в жінок формуються уміння і навички підвищення життєстійкості і суб'єктивного благополуччя, а також компетенції щодо активного їх застосовування у житті, й нових життєвих ситуаціях. На цьому рівні більшою мірою пропоновано використовувати техніки моделювання поведінки і когнітивно-поведінкової терапії. Основну увагу акцентовано на аналізі ірраціональних переконань та формуванні суджень жінок про самоефективність.

На рівні здібностей і можливостей основним завданням психолога є научання жінок позитивному і парадоксальному мисленню, формування у них уміння фіксувати дезадаптивні настанови, що спричинюють проблеми. На цьому рівні варто використати техніки гештальт-терапії. Рівень переконань стосується питань реалістичності жінками власних оцінок кризових умов та уміння сприймати ситуації об'єктивно без оцінювання, конкретизації почуттів розуміння невизначеності, проблем вибору і відчуття його необмеженості, уміння розмірковувати над питаннями і формулювати завдання у різних системах виміру. Такі питання вирішують сформованість усвідомлення відповідальності самої жінки за вибір життєвого шляху та сприяють формуванню власної реальності за принципом «тут і зараз».

Для відбору психотехнік користувалися критеріями завершеності, самоефективності, автентичності, на підставі яких було сформульовано концепцію технології розвитку ресурсного потенціалу змін особистості жінки у кризові періоди: жінка, що вірить у свою успішність, прагне чіткіше сформулювати власне життєве призначення і ставлення до життя та стати автентичною, справжньою самою собою. Така концепція дає змогу сфокусувати підходи моделювання поведінки із гештальт-терапії та екзистенційної терапії в контексті експеріентного навчання (тобто навчання не лише на власному досвіді, а й на досвіді інших людей, у процесі спостереження за їхньою поведінкою і діями) [58].

Таке навчання набуває ефективності у контексті взаємодії різних світоглядних позицій, життєвого досвіду та у процесі обміну жінками

власним життєвим досвідом. Експерієнтне навчання передбачає залучення особистості до рефлексії власного позитивного і негативного досвіду з метою виявлення найбільш продуктивних моделей поведінки, що сприяє усвідомленню внутрішніх ресурсів та пошуку нових стратегій реагування на складні життєві ситуації [86]. Створена міжособистісна взаємодія психолога з жінкою побудована на засадах досвіду і сприяє формуванню мотиваційних настанов на особистісну трансформацію жінки з використанням власного ресурсного потенціалу.

Назва технології «Жити далі: психологічна допомога жінкам в переживанні кризи». Технологія охоплює курс стабілізаційних та ресурсних психологічних практик.

Мета технології – актуалізувати потреби жінки в глибшому самопізнанні й саморозумінні. Це, у свою чергу, слугує підґрунтям для формування внутрішньої мотивації до подальшого саморозвитку, особливо в умовах переживання життєвих криз і травмівних подій.

Основними принципами участі в реалізації технології є: добровільність, конфіденційність, відповідальність, толерантність до суджень, обов’язкове виконання завдань психолога.

До змісту технології віднесено три структурних блока: організаційно-діагностичний, корекційно-розвивальний, рефлексивно-прогностичний.

Метою організаційно-діагностичного блоку є виявлення індивідуальних особливостей жінки, оцінка рівня розвитку її ресурсного потенціалу та визначення актуальних запитів.

Завдання організаційно-діагностичного блоку: 1) провести первинну психодіагностику для вивчення особистісних ресурсів, переживань і потреб жінки; 2) установити психологічний контакт і сформувати мотивацію до участі у взаємодії з психологом.

Відбір методик діагностування залежить від змісту переживання жінкою кризових ситуацій і травмівних подій. Це зміна складова технології. Водночас пропонуємо використати психодіагностичні методики, що було

нами описано у підрозділі 2.1 та опитувальник особистісної зрілості, що створений й апробований О. Штепою [59; 60].

Метою корекційно-розвивального блоку є формування та активізація особливостей і внутрішніх ресурсів жінки, розвиток здатності до саморегуляції та конструктивної поведінки у складних життєвих ситуаціях.

Завдання корекційно-розвивального блоку: 1) здійснити психологічну підтримку та корекцію дезадаптивних настанов, що заважають розвитку ресурсного потенціалу; 2) розвивати навички емоційної саморегуляції, стресостійкості, самоприйняття та самооцінки; 3) сприяти підвищенню рівнів готовності до змін, життєстійкості, суб'єктивного благополуччя, толерантність до невизначеності).

Структура корекційно-розвивального боку містить три елементи:

1) знайомство з характеристиками певної особливості (життєстійкість, готовність до змін, суб'єктивне благополуччя, толерантність до невизначеності), що опрацьовуємо, метафоричне пояснення змісту і мети теми;

2) вправи на корекції і розвиток цих особливостей (основна частина);

3) рефлексія учасниць.

Техніки і методи роботи психолога з жінками, що слід використати у цьому блоці представлено в додатку В.

Метою рефлексивно-прогностичного блоку є сприяння усвідомленню жінкою змін, що відбулися, інтеграція набутих ресурсів у життєву стратегію та планування подальшого особистісного розвитку.

Завдання рефлексивно-прогностичного блоку: 1) організувати рефлексивну діяльність для аналізу власного зростання та усвідомлення внутрішніх змін; 2) сприяти формуванню життєвих цілей і стратегій, орієнтованих на самореалізацію та подальший розвиток ресурсного потенціалу.

Зміст рефлексивно-прогностичного блоку зосереджено на якісному аналізі відповідей жінок на запитання: «Що важливого я усвідомила під час роботи з психологом?». Узагальнення змісту відповідей дозволяє виокремити

кілька ключових напрямів рефлексії: усвідомлення й прийняття власних небажаних рис; осмислення здобутого досвіду (насамперед, формування конструктивного ставлення до кризових життєвих подій); формулювання особистісно значущих переконань; виявлення позитивного й толерантного ставлення до нових викликів, зокрема ситуацій невизначеності; а також постановка цілей щодо подальшого самовдосконалення.

Інтерпретація зазначених результатів ґрунтується на авторському концептуальному підході до розуміння психологічної трансформації жінки. Цей підхід розглядає внутрішні зміни як необхідну умову для актуалізації і розвитку ресурсного потенціалу жінки в умовах переживання криз.

Згідно представленої інформації відзначимо, що описану авторську технологію доцільно використовувати для актуалізації і розвитку ресурсного потенціалу жінок, оскільки пропоновані техніки спираються на особливості особистості, що сприяють підвищенню рівня її ресурсності. Це також підтверджує гіпотезу дослідження.

Представимо рекомендації психологам з розвитку ресурсного потенціалу змін особистості жінки у кризові періоди.

З метою ефективної актуалізації ресурсного потенціалу особистості жінки, психологу рекомендовано реалізовувати кілька взаємопов’язаних напрямів психологічної роботи. Перш за все, це спільне з клієнткою дослідження її особливостей (життєстійкості, готовності до змін, рівня суб’єктивного благополуччя, толерантності до невизначеності тощо) і внутрішніх ресурсів, зокрема тих, які залишаються несвідомими або латентними. Важливим аспектом є допомога у виявленні прихованих можливостей і сильних сторін, які раніше самою жінкою не усвідомлювались. Психолог також навчає клієнтку способам активного залучення і використання власних ресурсів у повсякденному житті. Через методи психологічного консультування та елементи психотерапії психолог може опосередковано впливати на механізми актуалізації, створюючи умови для активації внутрішнього потенціалу. Окрім цього, психолог підтримує

клієнтку в пошуку нових джерел ресурсу, що відповідають її потребам і життєвим викликам. Важливо не обмежуватись лише авторськими напрацюваннями, а й інтегрувати перевірені психологічні технології з практики інших фахівців.

Рекомендовано в практиці роботи психолога з жінками щодо розвитку їхнього ресурсного потенціалу в умовах кризи використовувати розроблену О. Штепою [59; 60] програму «Вибір, а не випадковість». Ця програма побудована з урахуванням положень екзистенціальної психології, де ключовими аспектами актуалізації ресурсів визначено ставлення людини до власного життєвого досвіду, до соціального оточення і життєвих обставин, які вона не в змозі змінити. Метою цієї програми є актуалізація потреби жінки в самопізнанні, формуванні мотивації для саморозвитку.

Також відзначимо доцільність використовувати в психологічній практиці програми і доказові інструменти, що пропонують громадські організації (ГО): «Жіноча сила: програма психоемоційної підтримки жінок у кризі», що розроблена ГО «Ла Страда – Україна» для жінок, які отримали психічне травмування через насильство чи втрати; матеріали платформи «Ти як?», яка створена за підтримки американського народу, наданої Агентством США з міжнародного розвитку .

Рекомендовано в роботі з жінками використовувати стратегію SMART-цілі (конкретні, вимірювані, досяжні, релевантні й обмежені в часі), яка є дієвим інструментом для структурованого особистісного розвитку, що сприяє більшій усвідомленості жінок та формуванню у них відповідальності. Це застосування дозволяє жінкам чітко формулювати пріоритети, крок за кроком наближатися до змін і зберігати мотивацію [81]. Психолог сприяє створення безпечного середовища в групах підтримки, де жінки можуть вільно ділитися власними історіями, отримувати доступ до корисних ресурсів і відчувати підтримку. Такі простори підсилюють здатність жінок долати наслідки травматичних подій і відновлювати внутрішні ресурси.

Зазначимо, що робота психолога з розвитку ресурсного потенціалу змін особистості жінки набуває комплексного характеру та спрямовується на гармонійне і послідовне розкриття її особистісних можливостей.

Відтак, аналіз наведеної інформації свідчить про ключову роль технологій актуалізації ресурсного потенціалу жінок у практичній психології, особливо в межах консультування та психотерапії. Психологи мають у своєму розпорядженні широкий спектр засобів (методик і технік), які опосередковано чи безпосередньо активізують внутрішні ресурси жінки. У процесі застосування таких засобів відбувається природне залучення чинників і особливостей, які сприяють мобілізації ресурсного потенціалу жінок. Водночас, актуалізація ресурсів стає особливо цінною у роботі з жінками, що демонструють низьку мотивацію чи незначну готовність до змін. У таких випадках психолог може свідомо задіяти відповідні психологічні технології. У дослідженні систематизовано та запропоновано низку дієвих технік, які вже знайшли визнання серед жінок. Вони можуть бути адаптовані до потреб різних клієнтських запитів. З огляду на це, рекомендуємо при роботі з особистістю жінки, яка знаходиться у кризових життєвих умовах, ураховувати вплив особливостей, що сприяють розкриттю її ресурсного потенціалу.

Висновки до третього розділу.

У розділі описано організацію дослідно-експериментальної роботи з розвитку ресурсного потенціалу змін особистості жінки, проаналізовано результати емпіричного дослідження та представлено авторську технологію розвитку ресурсного потенціалу змін особистості жінки у кризові періоди

На організаційному етапі дослідно-експериментальної роботи було здійснено спостереження, сформовано вибірку респонденток і проведено первинне опитування за допомогою Google-форми. Діагностичний етап передбачав відбір відповідних психодіагностичних методик та їх застосування для вивчення індивідуальних особливостей учасниць. На змістовому етапі відбулася розробка авторської технології, що спрямована на

розвиток ресурсного потенціалу особистісних змін жінки. Підсумковий етап включав аналіз отриманих результатів, їх інтерпретацію та формулювання практичних

Результати опитування, проведеного в Googl-формі засвідчили, що жінки демонструють високий рівень психологічного навантаження та емоційного напруження. Найбільша частка (42,31 %) зазначила, що часто відчуває стрес, ще 26,92% жінок оцінили свій стан як стабільний, проте з певним рівнем напруження, що може свідчити про приховану втому чи тривале психологічне виснаження. Близько 13,46 % респонденток відзначили періодичні прояви стресу й втоми, які не є постійними, але впливають на якість життя. Тривожним є те, що 11,54 % жінок перебувають у стані емоційного вигорання, що потребує негайної підтримки та відновлення ресурсів. Лише 3,85 % жінок рідко відчувають стрес, а 1,92 % вказали на добрий емоційний стан. Отримані дані свідчить про актуальність розробки психологічних програм підтримки для жінок.

У процесі діагностування використано стандартизовані методики визначення готовності до змін, життєстійкості, благополуччя та толерантності до невизначеності. Установлено, що найбільша кількість жінок (44,23 %) має середній рівень готовності до змін, що свідчить про наявний ресурсний потенціал. Також переважна кількість жінок (63,46 %) мають низький рівень суб’єктивного благополуччя, водночас 46,15 % учасниць дослідження продемонстрували помірний рівень життєстійкості. Результати діагностики свідчать про загалом підвищений рівень інтолерантності до невизначеності серед жінок, із середнім показником 42,90 бала. У більшості респонденток (55,77 %) спостерігається високий рівень цього показника, що вказує на значну емоційну вразливість до неоднозначних ситуацій. Загальна тенденція демонструє домінування емоційного реагування над когнітивною гнучкістю у сприйнятті невизначеності.

Пропоновано технологію і рекомендації психологам з актуалізації ресурсного потенціалу жінок в умовах кризи. З’ясовано, що в психологічній

роботі з жінками доцільно впроваджувати технології, що спрямовані на розвиток їхнього ресурсного потенціалу, оскільки експерієнтне навчання сприяє глибокій рефлексії життєвого досвіду та формуванню ефективних моделей поведінки. Зазначене стимулює внутрішню мотивацію жінки до змін та особистісного зростання, що є ключовим у подоланні негативних переживань життєвих криз.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичний аналіз й узагальнення проблеми розвитку ресурсного потенціалу змін особистості жінки у кризові періоди. Результати наукового пошуку засвідчили досягнення мети дослідження, розв'язання завдань та послугували для обґрунтування таких висновків:

1. Здійснено теоретичний аналіз проблеми розвитку ресурсного потенціалу особистості в психологічній літературі. Узагальнено погляди на зарубіжних й українських науковців на психологічний феномен «ресурсний потенціал». Аналіз психологічної літератури показав, що ресурсний потенціал особистості розглядається як ключовий чинник самореалізації, що тісно пов'язаний із активністю людини. Дослідники підкреслюють, що він є зумовлює особистісний розвиток, який забезпечує можливості для адаптації й постійного самовдосконалення людини в кризових життєвих подіях. Ресурсний потенціал розглядається як рушійна сила зростання особистості.

Уточнено, що розвиток як актуалізованого, так і потенційного ресурсного потенціалу особистості виступає не лише важливим чинником її особистісного зростання, а й потужним засобом соціального впливу. Він характеризує динамічну, інтегративну властивість особистості, що охоплює сукупність психологічних знань про себе та оточуючий світ, і сприяє трансформації усталених уявлень про соціальну роль. Психологічне зміцнення жінок водночас відкриває ширші можливості для їхньої самореалізації в різноманітних сферах життя і накопиченню ресурсного потенціалу.

2. Обґрунтовано технології актуалізації ресурсного потенціалу змін особистості жінки у кризові періоди. Установлено, що психологічні технології відносяться за класифікацією до гуманітарних, оскільки орієнтовані на розвиток людини як активного учасника життєдіяльності. Їхнє основне призначення полягає у наданні психологічної підтримки, що сприяє

особистісному зростанню та ефективній реалізації індивіда у соціумі. Водночас ці технології мають вагоме значення для гармонійного функціонування соціальних груп та суспільства загалом. Технології актуалізації ресурсного потенціалу змін особистості жінки у кризові періоди є комплексною системою психологічного впливу, що інтегрує наукові знання, практичні навички та міжособистісну взаємодію. Їх структура охоплює кілька ключових компонентів, зокрема інформаційно-смисловий, діагностичний і корекційно-розвивальний. Завдяки такій структурі зазначені технології забезпечують цілісну й ефективну підтримку особистості жінки в кризових життєвих ситуаціях.

3. Проведено емпіричне дослідження стану ресурсного потенціалу змін особистості жінки у кризові періоди, метою якого було з'ясування стану ресурсного потенціалу жінок, які перебувають у кризових життєвих обставинах. Задля досягнення мети необхідно було продіагностувати та проаналізувати ключові особистісні характеристики жінок, зокрема життєстійкість, готовність до змін, суб'єктивне благополуччя та толерантність до невизначеності. Особлива увага приділялася вивченню того, як ці особливості жінок впливають на процеси особистісних змін і формування ресурсного потенціалу. Також обґрунтовано їх значущість у забезпеченні ефективної психологічної підтримки жінкам.

Результати проведеного опитування і психодіагностичних методик підтвердили, що більшість жінок мають середній рівень готовності до змін, що вказує на наявність потенціалу для особистісного розвитку. Водночас у значної частини учасниць зафіксовано низький рівень суб'єктивного благополуччя та помірну життєстійкість, що свідчить про потребу в психологічній підтримці. Показники інтолерантності до невизначеності виявилися підвищеними, причому у більшості респонденток спостерігався її високий рівень, що відображає емоційну чутливість до складних і нестабільних обставин. Загалом результати дослідно-експериментальної роботи вказали на переважання емоційної реактивності над здатністю до

адаптивного мислення у сприйнятті невизначеності. Отримані результати діагностування дозволили глибше зрозуміти механізми адаптації та відновлення жінок в умовах кризи і підтвердили гіпотезу дослідження.

4. Складено технологію розвитку ресурсного потенціалу змін особистості жінки у кризові періоди. Технологія «Жити далі: психологічна допомога жінкам в переживанні кризи» спрямована на підтримку жінок у складних життєвих обставинах шляхом застосування стабілізаційних і ресурсних психологічних практик. Її мета полягає в актуалізації потреби жінки в самопізнанні та формуванні внутрішньої мотивації до особистісного зростання. Реалізація технології ґрунтується на принципах добровільності, конфіденційності, відповідальності й поваги до індивідуальності. Структурно вона містить три блоки: організаційно-діагностичний, корекційно-розвивальний і рефлексивно-прогностичний.

5. Розроблено рекомендації психологам з розвитку ресурсного потенціалу змін особистості жінки у кризові періоди. Для ефективної актуалізації ресурсного потенціалу жінок в умовах кризи психологу доцільно поєднувати дослідження особистісних характеристик клієнтки з виявленням її прихованих ресурсів та навчанням їх використанню. Важливим є застосування інтегративних технік психологічного консультування й психотерапевтичних методів, що опосередковано сприяють активації внутрішнього потенціалу. Рекомендовано впроваджувати в практику апробовані на засадах екзистенціальної психології доказові техніки психологічної допомоги жінкам в кризі, а також користуватися перевіреними програмами психологічної допомоги. Комплексне використання таких підходів сприяє глибшому усвідомленню жінкою власних можливостей.

Здійснене дослідження не вичерпує повноти проблеми розвитку ресурсного потенціалу змін особистості жінки у кризові періоди. До перспективних напрямів подальших досліджень відносимо: теорію і практику надання психологічного консультування жінкам в кризових станах; вивчення зарубіжного досвіду психологічного супроводу жінок, що пережили насильство.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Блинова О. Є. Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості : монографія. Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський, 2018. С. 6–29.

2. Бондаренко О. І. Особистісний потенціал як психолого-педагогічна проблема. *Advanced Linguistics*. 2023. № 11. С.123–127.

3. Бунас А. А., Черних О. А. Особливості самосвідомості матерів у процесі переживання ними емоційного вигорання. *Габітус.* 2021. Вип. 23. С. 60–67. DOI : https://doi.org/10.32843/26635208.2021.23.10

4. Варій М. Й. Психологія особистості. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 592 с.

5. Ващенко І. В., Завацька Н. Є. Психологічні технології професійного самозбереження особистості та її соціальної підтримки в епоху суспільних трансформацій. Розвиток особистості в різних умовах соціалізації : монографія / за наук. ред. Л. О. Калмикової, Г. О. Хомич. ТК. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2016. С. 405–421.

6. Вернік О. Л. Ресурси у життєдіяльності особистості: психологічний зміст проблеми. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. IX. Вип. 12. С. 47–57.

7. Горностай П. П. Психологія життєвої кризи / відп. ред. Т. М. Титаренко. Київ : Агропромвидав України, 1998. С. 69–96.

8. Гринів О. Конструктивне подолання життєвих криз як детермінанта психологічного благополуччя особистості в ранній дорослості. *Психологія особистості.* 2013. № 1 (4). С. 173–179.

9. Громова Г. М. Інструменти вимірювання толерантності до невизначеності. Адаптація тесту «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона. *Наукові студії із соціальної та політичної психології.* 2021. Вип. 47 (50). С. 115–129.

10. Гуменюк І. А. Емпіричне дослідження рівнів розвитку особистісного потенціалу вчителів початкових класів. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2021. № 9(101). С. 58–61. DOI : https://doi.org/10.31174/SEND-PP2021-259IX101-14

11. Гусєв А. І. Практичні аспекти формування та розвитку толерантності до невизначеності. *Психологічні перспективи*. 2008. Вип. 11. С. 58–70.

12. Данилюк І., Предко В., Кислинська А. Психологічні особливості зв'язку життєстійкості та самооцінки особистості в складних життєвих ситуаціях. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2023. № *2*(18). С. 63–69. DOI : https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.2(18).9

13. Даценко О. А. Поліваріативна специфіка психологічних ресурсів особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2021. Вип. 11. С. 11–20.

14. Журавльова Л. П., Шпак М. М. Емпатія як психологічний механізм розвитку міжособистісного емоційного інтелекту. *Science and Education a New Dimension.* Pedagogy and Psychology. 2015. Т. III(25). № 49. URL : https://eprints.zu.edu.ua/19316/1/ped_psy_25_49.pdf (дата звернення : 18.07.2025)

15. Карамушка Л. М. Психолого-організаційні технології: зміст, структура, види та форми реалізації. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 1 (25). С. 50–61. DOI : https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.6

16. Карамушка Л., Терещенко К., Креденцер О. Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 3(27). С. 85–94. DOI : https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8

17. Карпенко Н. А. Психологічний зміст і структура творчого потенціалу особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ.* 2014. № 1. С. 190–201.

18. Клібайс Т. В., Старинська Н. В., Краєва О. А. До проблеми життєстійкості та самоактуалізації як складових ресурсного потенціалу особистості. *Перспективи та інновації науки.* Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина». 2021. № 5. С. 772–780.

19. Коханова О. П., Столярчук О. А. Особистісний потенціал як засіб самореалізації сучасної молоді. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2019. Т. 6. С. 189–196.

20. Крайнюк В. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.

21. Кризова психологія : навчальний посібник. 2-е вид. / за заг ред. О. В. Тімченка. Харків : НУЦЗУ, КП «Міська друкарня», 2013. 380 с.

22. Кузікова С. Б., Щербакова І. М. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя : збірник наукових праць. Суми : Вид-во Сум ДПУ імені А. С. Макаренка,2016. 408 с.

23. Маєр Ю. В. Психологічні особливості рольової позиції сучасної жінки : дис.. доктора філософії у галузі «Соціальні та поведінкові науки» за спеціальністю 053 Психологія; Криворізький державний педагогічний університет. Кривий Ріг, 2023. 235 с.

24. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ : Вид-во ТОВ «КММ», 2006. 240 с.

25. Максименко С. Д. Психогенетичний потенціал особистості: монографія. Том 1. Київ : «Видавництво Людмила», 2021. 704 с.

26. Максименко С. Д., Зливков В. Л., Кузікова С. Б. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика : монографія. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. 430 с.

27. Мілютіна К. Л. Траєкторії життєвого шляху особистості у динамічному середовищі : монографія. Ніжин : ТОВ Аспектполіграф, 2012. 298 с.

28. Міляєва В. Р., Лебідь Н. К., Бреус Ю. В. Теоретичний аналіз поняття «потенціал особистості». *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2013. № 20. С. 405–415.

29. Міщенко Н. В. Психологічні особливості системної соціальної підтримки осіб з кризовими станами в умовах життєвих змін: дис. … к. психол. наук : 19.00.05. Сєвєродонецьк, 2018. 245 с.

30. Микитюк С. О. Витоки наукових основ ресурсного підходу. *Проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 2. С. 83–88.

31. Моляко В. О. Творчий потенціал людини як психологічна проблема. *Обдарована дитина*. 2005. № 6. С. 2–9.

32. Мурашко І. В. Розкриття поняття «особистісний потенціал» та його психологічної структури. *Актуальні проблеми психології. Психологічна теорія і технологія навчання*. 2010. Т. 8. Вип. 7. С. 196–205.

33. Ніколаєв Л. О., Дмитрик І. Я., Горбоконь І. В. Ресурс особистості як психологічний феномен. *Габітус.* 2023. Вип. 50 С. 93–103. DOI : https://doi.org/10.32782/2663-5208. 2023.50.17

34. Олефір В. О., Кузнєцов М. А., Павлова А. В. Коротка версія тесту життєстійкості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди.* Серія : Психологія. 2013. № 45(2). С. 158–165.

35. Павлюк М. М., Шепельова М. В. Сучасні психологічні технології надання психологічної допомоги сім'ям постраждалих у подоланні складних життєвих обставин : практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020. 124 с.

36. Панок В. Г. Прикладна психологія. Теоретичні проблеми : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2017. 188 с.

37. Плескач Б. В., Уркаєв В. С. Складові технології психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам спрямованої на подолання травматичного досвіду. *Актуальні проблеми психології: Консультативна психологія та психотерапія.* 2019. № 15(3). С. 171–205.

38. Помиткін Е. О. Психологічна діагностика духовного потенціалу особистості : посібник. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 144 с.

39. Психологічний словник / За ред. В. І. Войтка. Київ : Вища школа, 1982. 216 с.

40. Слюсаревський М. М. Соціальна ситуація в Україні: спроба оцінки з погляду формування та прояву суб'єктного потенціалу особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології.* 2007. Вип. 16 (19). С. 109–127.

41. Сорокіна О. А., Шинкарьова Л. В. Особистісні ресурси дружин учасників бойових дій у складних життєвих ситуаціях. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Серія «Психологічні науки». 2020. № 3. С. 56–62. DOI : https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-3-7

42. Спицька Л. В. Системно-синергетична методологія як концептуальна основа психічного здоров'я осіб зрілого віку. *Теоретичні і прикладні проблеми психології :* зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. 2017. Т. 3. Вип. 3 (44). С. 109–119.

43. Столярчук О. А. Життєві кризи особистості : психологічний путівник : навчальний посібник. Кременчук : Видавництво «НОВАБУК», 2023. 126 с.

44. Сухенко Я. В. Особистісний потенціал як базовий вимір особистісного розвитку педагогічного працівника. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 5. Т. 2. С. 145–151. DOI : https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.5-2.26

45. Татенко В. О. До питання про соціально-психологічний потенціал суб'єктно-вчинкового підходу. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2013. № 4. С. 204–225.

46. Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології консультування. Перша частина. Київ : Главник, 2007. 144 с.

47. Титаренко Т. М. Особистісний потенціал як джерело життєвих домагань. *Наукові студії із соціальної та політичної психології: зб. статей*. 2005. Вип. 12 (15). С. 49–59.

48. Тест життєстійкості С. Мадді. *Сайт Всеосвіта*. URL : https://vseosvita.ua/test/test-zhyttiestiikosti-s-maddi-4391846.html (дата звернення : 21.07.2025)

49. Ткалич М. Г. Типи гендерної взаємодії персоналу організацій: розробка діагностичного інструментарію. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 22. С. 551-565.

50. Ткачишина О. Р. Особистісний потенціал як основа формування конструктивних копінг-стратегій. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського.* Серія: Психологія. 2022. Т. 33 (72). № 4. С. 50-54. DOI : https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.4/09

51. Томаржевська І. Феномен «толерантність до невизначеності» і його психологічний аналіз. *Психологічний журнал*. 2018. № 1. С. 64–69.

52. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Львів : Вид-во "Свічадо", 2018. 176 с.

53. Фромм Е. Мати або бути? / пер. з англ. Г. В. Яновської. Харків : КСД, 2020. 304 с.

54. Чаплак Я. В. Проблема емпатії в психології та її важливість у професійному становленні психолога. *Psychological journal*. 2018. № 5 (15). С. 24–39. DOI : https://doi.org/10.31108/1.2018.5.15.2

55. Чуйко Г., Комісарик М. Проблема життєвих криз особистості у психології. *Psychological journal*. 2019. Т. 5. № 1. С. 41–56. DOI : https://doi.org/10.31108/1.2019.1.21.3

56. Чхаідзе А. О. Активізація ресурсів особистості у важких психологічних життєвих ситуаціях. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2018. № 1. С. 150–154.

57. Швалб Ю. М. Еволюційна метафора у психологічній структурі способу життя. *Актуальні проблеми психології.* Серія : Екологічна психологія. 2018. Т. 8. Вип. 45. С. 317–333.

58. Штепа О. С. Особливості зв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка*. 2013. Вип. 21. С. 782–791.

59. Штепа О. С. Особливості психологічної ресурсності осіб 20–25 років із різним статусом ідентичності. *Наука і освіта*. 2013. № 7. С. 204–208.

60. Штепа О. С. Особливості психологічної ресурсності осіб зрілого віку. *Вісник Львівського університету.* Серія філософські науки. 2012. Вип. 15. С. 310–317.

61. Bleidorn W. Personality stability and change: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*. 2022. Vol. 148(7–8). Pp. 588–619. DOI : https://doi.org/10.1037/bul0000365

62. Budner S. et al. Intolerance of Ambiguity as a Personality Variable. *Journal of Personality*. 1962. Vol. 30. P. 29–50. DOI : https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1962.tb02303.x

63. Bühler J. L., Krauss S., Orth U. The development of relationship satisfaction across the life course: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin.* 2021. Vol. 147(10). Pp. 1012–1053. DOI : https://doi.org/10.1037/bul0000342

64. Bühler J. L. et al. Life Events and Personality Change: A Systematic Review and Meta-Analysis. *European Journal of Personality*. 2023. Vol. 38 (3). Pp. 544–568. DOI : https://doi.org/10.1177/08902070231190219

65. Carleton R. N., Norton M. A. P. J., Asmundson G. J. G. Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. Journal of Anxiety Disorders. 2007. Vol. 21(1). Pp. 105–117. DOI : https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.03.014.

66. Chaudhuri S. Educational empowerment and women's economic participation in South Asia: Enhancing women's role in economic development. *Journal of South Asian Development*. 2018. № 13(3). Pp. 198–210.

67. Eagly A. H., Wood W. Social Role Theory. *Handbook of Theories of Social Psychology.* 2012. Pp. 458–476. DOI : https://doi.org/10.4135/9781446249222.n49

68. Henry S., Mõttus R. Traits and adaptations: A theoretical examination and new empirical evidence. *European Journal of Personality*. 2020. Vol. 34(3). Pp. 265–284. DOI: https://doi.org/10.1002/per.2248

69. Hobfoll S. E. The influence of culture, community, and the nest-self in the stress process: Advancing conservation of reources theory. *Applied Psychology: An International Review.* 2001. № 50. P. 337–421.

70. Holt D. T., Armenakis A. A., Feild H. S., Harris S. G. Readiness for organizational change: The systematic development of a scale. *Journal of Applied Behavioral Science*. 2007. № 43(2). Pp. 232–255. DOI : https://doi.org/10.1177/0021886306295295

71. Kinderman P., Schwannauer M., Pontin E. The development and validation of a general measure of welI-being: the BBC well-being scale. *Quality of Life Research*. 2011. № 20. Pp. 1035–1042.

72. Khan A., Tomar M. Empowering her mind within the context of women empowerment. *International Journal of Creative Research Thoughts.* 2023. Vol. 11(7). Pp. 322–326. URL : https://ijcrt.org/papers/IJCRT2307035.pdf (дата звернення : 14.07.2025)

73. Längle A. A practical application of personal existential analysis (PEA) – a therapeutic conversation for finding oneself. *English translation from Bulletin der GLE.*1993. Vol. 10(2). Pp. 3–11.

74. Lazarus R. S. From psychological stress to the emotions: a history of changing outlook. *Ann. Rev. Psychol*. 1993. V. 44. Pp. 1–21. DOI : https: //doi.org/10.1146/annurev.ps.44.020193.000245

75. Lazarus R. S., Launier R. Stressbezogene transaktionen zwischen PERSON UND Umwelt. In R. Nitsch (Hrsg.). Stress: Teorien, untersuchungen, Massnahmen. Bern : Huber, 1981. P. 213–259.

76. Lindemann E. Symptomatology and management of acute grief. *American Journal of Psychiatry*. 1944. Vol. 101. Issue 2. Pp.144–148. DOI : https: //doi.org/10.1176/ajp.101.2.141

77. London M., Sessa V., Shelley L. Developing Self-Awareness : Learning Processes for Self-and Interpersonal Growth. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior.* 2022. № 10 (1). Pp. 261–288. DOI : https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-120920-044531

78. Maddi S., Khoshaba D. Early Antecedents of Hardiness. *Consulting Psychology Journal*. 1999. Vol. 51. № 2. P. 106–117.

79. MacDonald D. K. Crisis Theory and Types of Crisis. 2016. URL : http://dustinkmacdonald.com/crisis-theory-typescrisis/ (дата звернення: 20.07.2025).

80. Overchuk V. et al. Psychological assistance to the individual in situations of life crises using narrative practices. *Amazonia Investiga*. 2023. Vol.12 (63). Pp. 188–197. DOI : https://doi.org/10.34069/AI/2023.63.03.17

81. Park N., Peterson C. Character Strengths: Research and Practice. *Journal of College & Character*. 2009. Vol. X. № 4. DOI : https://doi.org/10.2202/1940-1639.1042

82. Rapid gender analysis of Ukraine. 4 may 2022. URL : https://www.unwomen.org/sites/default/files/2022-05/Rapid-Gender-Analysis-of-Ukraine-en.pdf (дата звернення : 18.07.2025)

83. Singh G. Empowering Women through Education: A Pathway to Economic, Social, and Political Progress in India. *International Journal of Management Studies and Social Science Research*. 2025. Vol. 7. Pp. 45–49. DOI : https://doi.org/10.56293/IJMSSSR.2025.5405

84. Sharma A., Panda S. *Women's Empowerment Through Psychological Patterns and Behavioral Implications with Cultural Determinants and Indicators*. In: Singh, A., Bhadouria, R., Tripathi, S., Modi, R., Gupta, S. (eds) Empowering Indian Women Through Resilience. Springer, Singapore. 2024. Pp. 133–150. DOI : https://doi.org/10.1007/978-981-96-0986-4_7

85. Volianiuk N., Bokovets O. Psychological Structure of Innovative Potential of a Personality. *Science and education*. 2017. №1. P. 9–15. DOI : https://doi.org/10.24195/2414-4665-2017-1-2

ДОДАТКИ

Додаток А

Результати опитування жінок

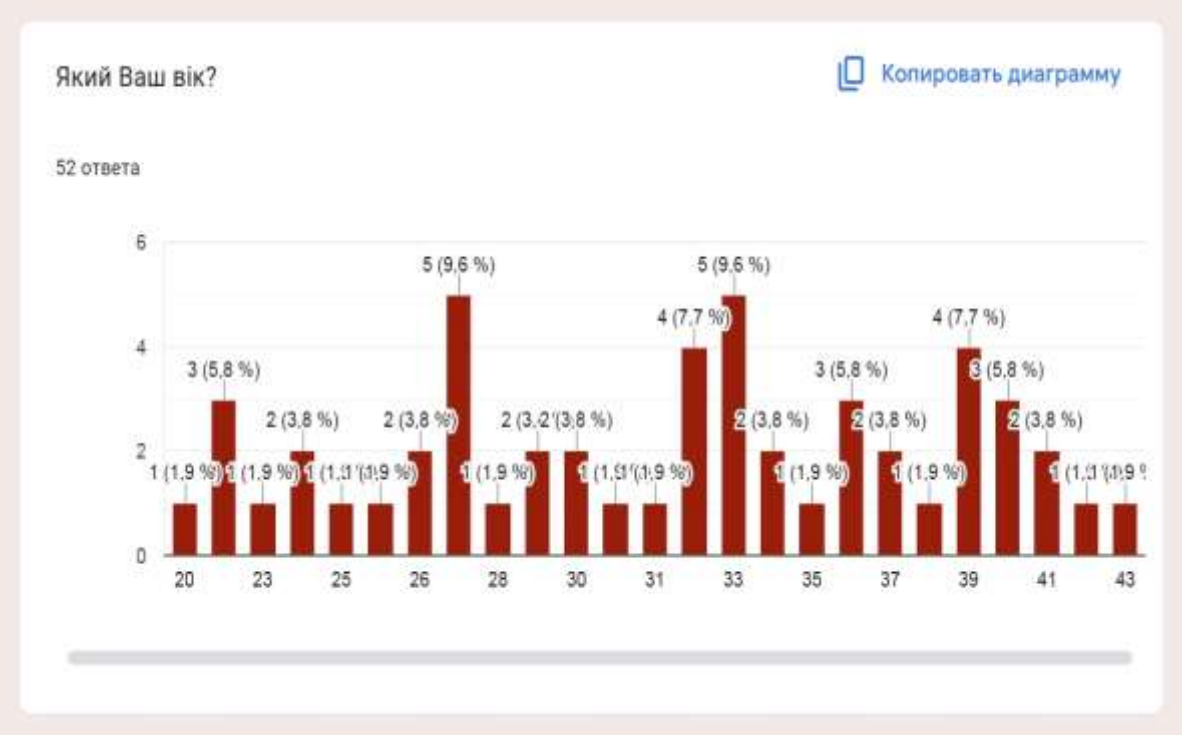


Рисунок А.1 – Відповіді жінок на питання «Який Ваш вік?»

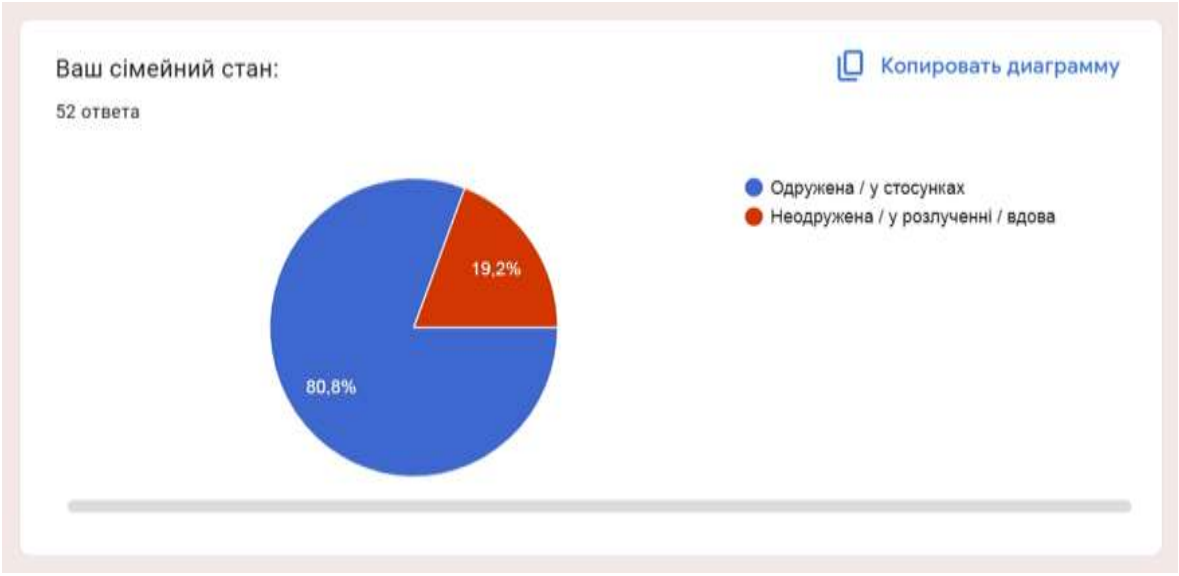


Рисунок А.2 – Відповіді жінок на питання «Ваш сімейний стан»

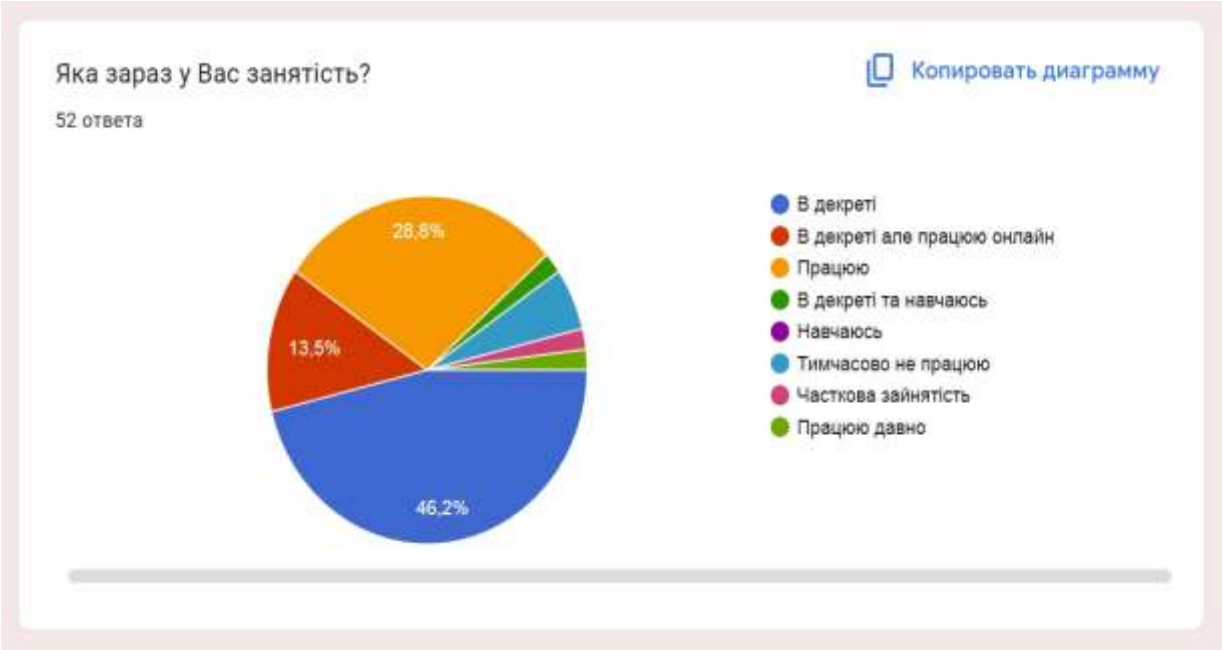


Рисунок А.3 – Відповіді жінок на питання
«Яка зараз у Вас зайнятість?»

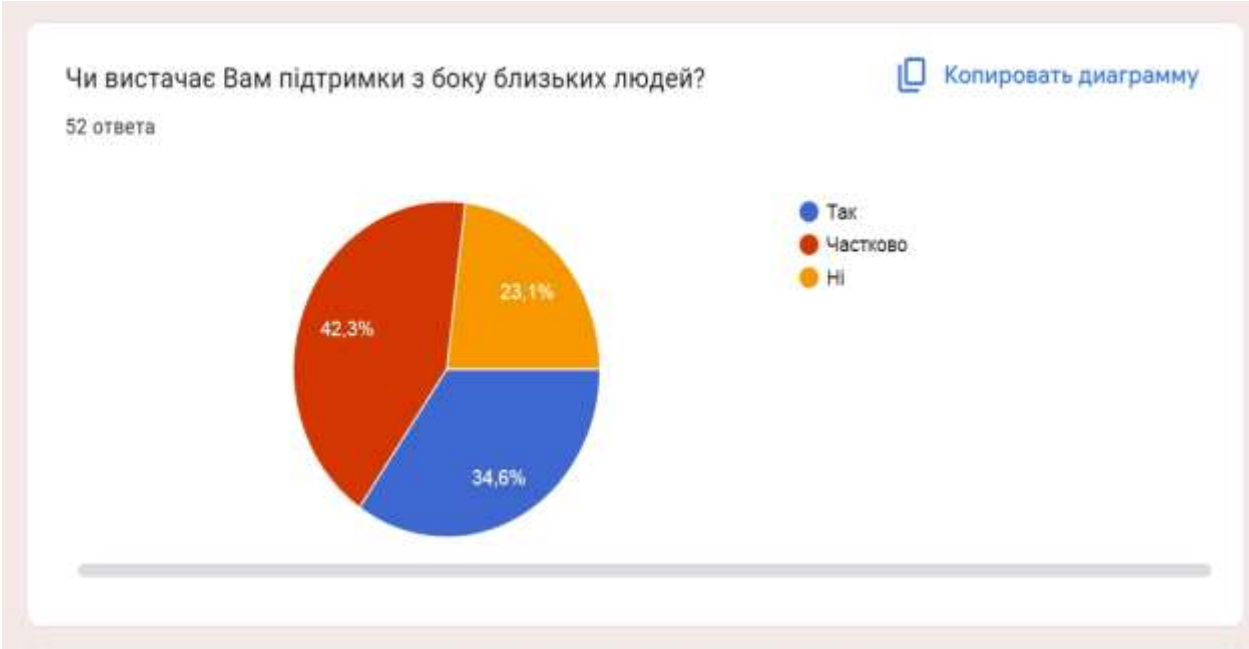


Рисунок А.4 – Відповіді жінок на питання
«Чи вистачає Вам підтримки з боку близьких людей?»

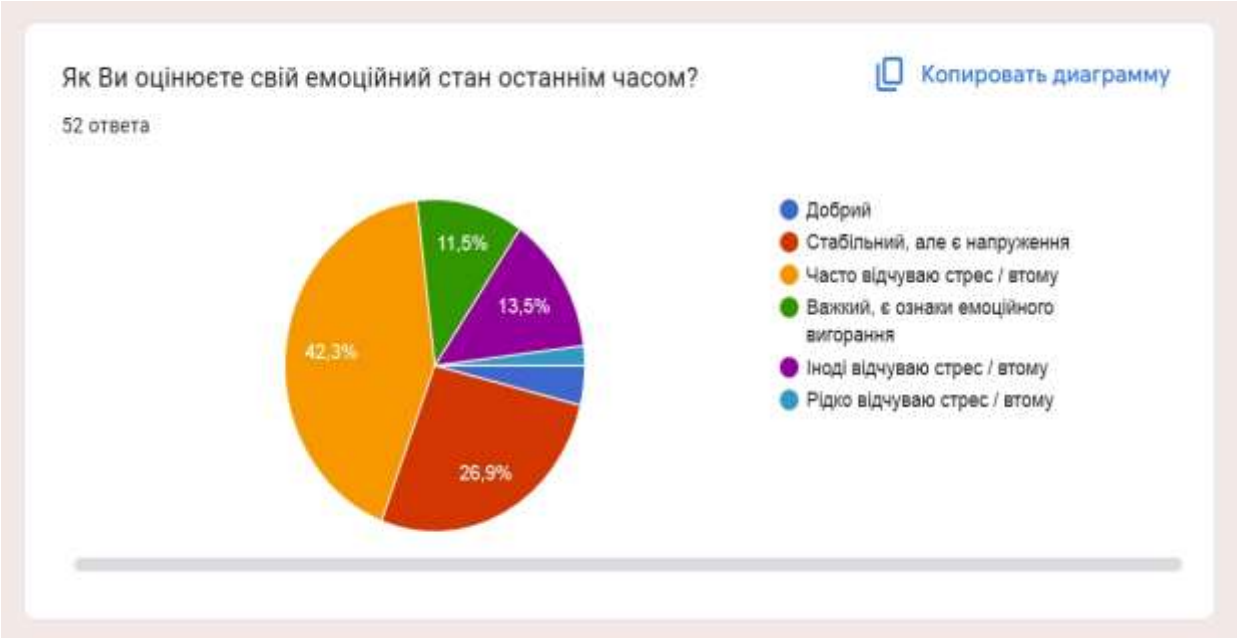


Рисунок А.5 – Відповіді жінок на питання
«Як Ви оцінюєте свій емоційний стан останнім часом?»

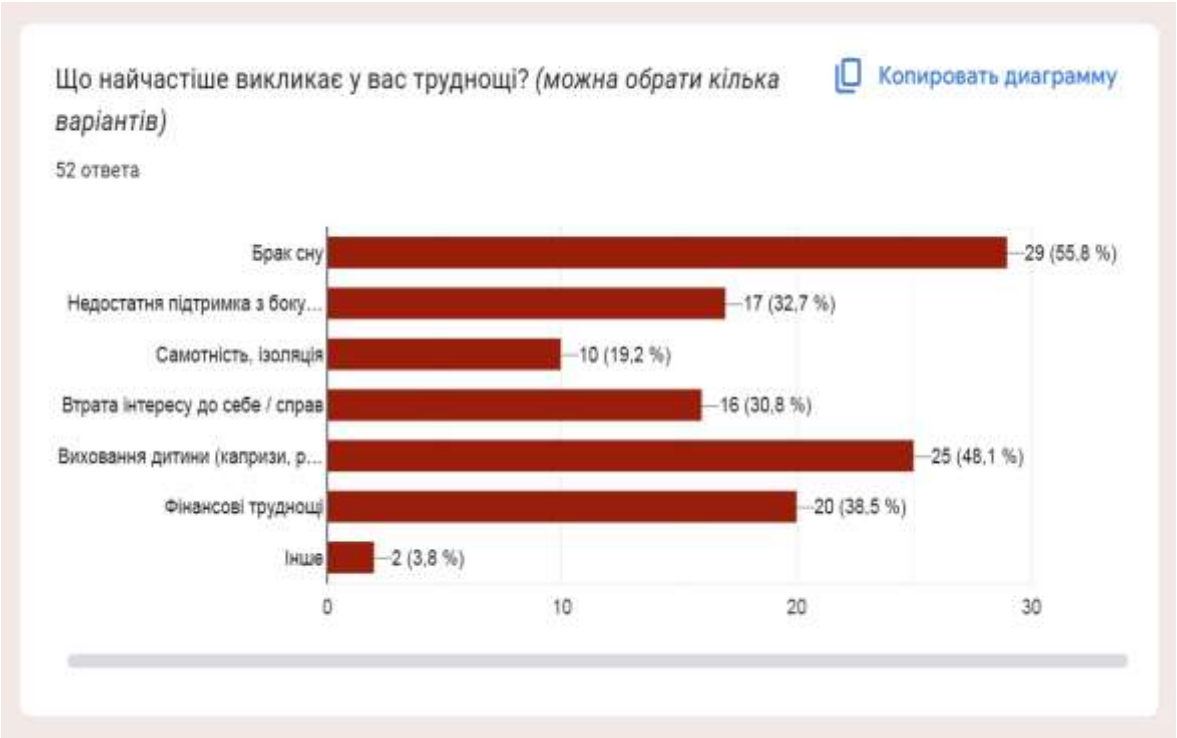


Рисунок А.6 – Відповіді жінок на питання
«Що найчастіше викликає у Вас труднощі?»

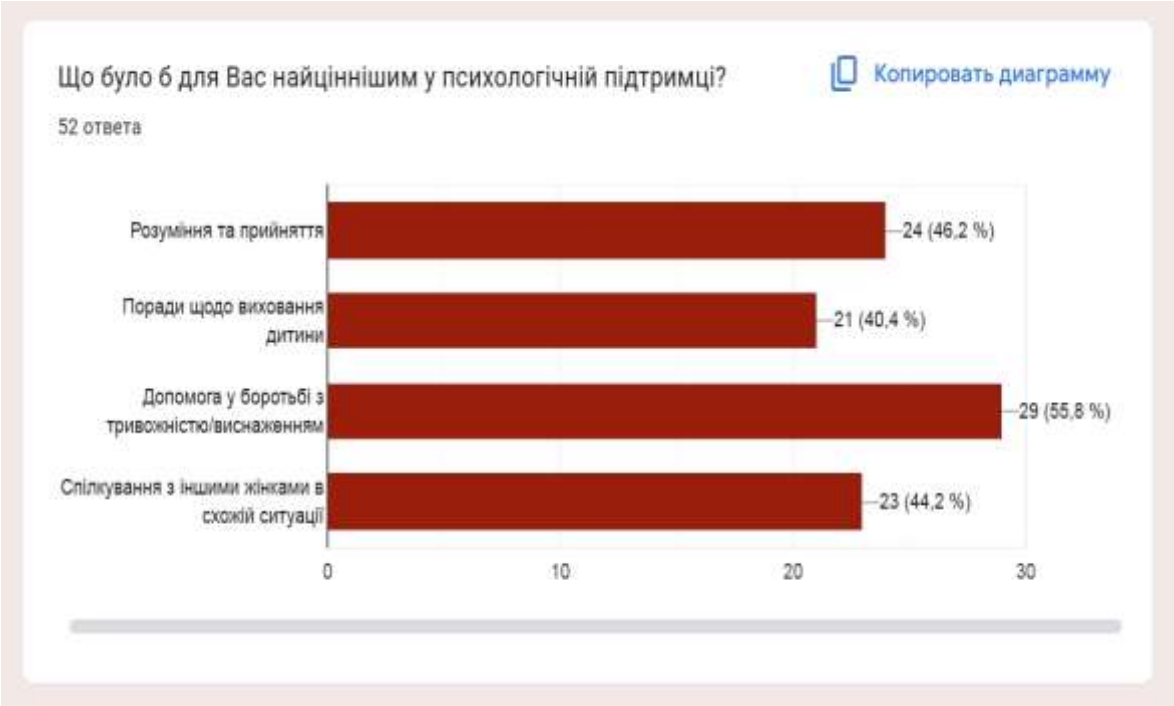


Рисунок А.7 – Відповідей жінок на питання
«Що було б для Вас найціннішим у психологічній підтримці?»

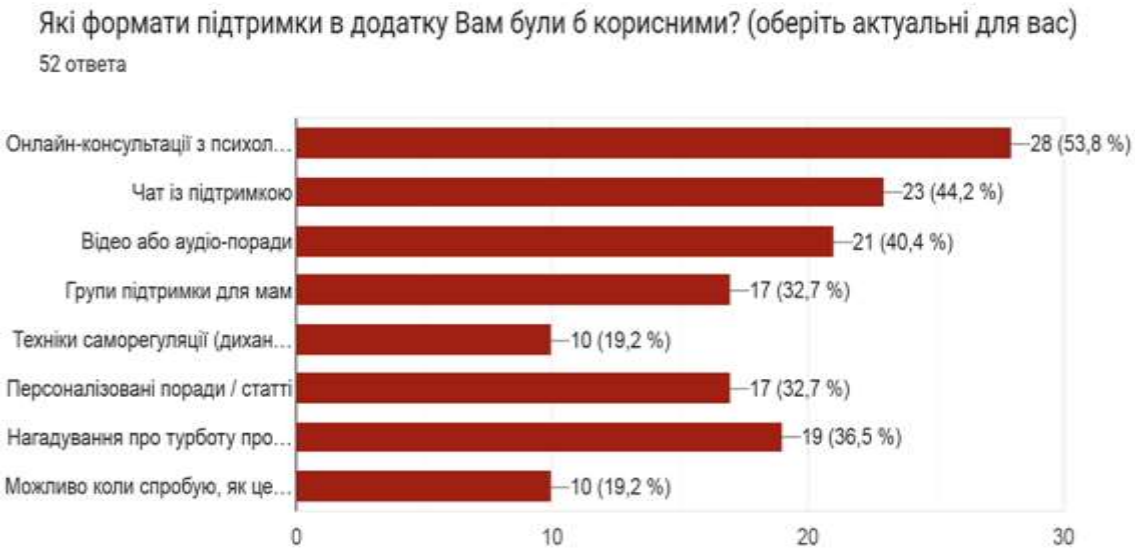


Рисунок А.8 – Відповідей жінок на питання
«Які формати підтримки в додатку Вам були б корисними?»

Джерело: авторська розробка

Додаток Б

Результати діагностування за методиками

Таблиця Б.1 – Результати діагностики жінок за версією тесту життєстійкості С. Мадді

№	Залученість	Контроль	Прийняття ризику	Життєстійкість	Рівень
1	12	10	14	36	висок
2	3	4	5	12	низьк
3	3	7	7	17	помірн
4	5	7	16	28	помірн
5	9	2	15	26	помірн
6	6	6	7	19	помірн
7	10	9	8	17	помірн
8	9	8	9	26	помірн
9	9	10	8	27	помірн
10	2	3	3	8	низьк
11	12	7	8	27	помірн
12	4	12	3	19	помірн
13	4	5	4	13	низьк
14	12	10	14	36	висок
15	1	2	10	13	низьк
16	5	10	11	26	помірн
17	6	12	10	28	помірн
18	4	4	7	15	низьк
19	12	8	6	26	помірн
20	9	12	15	36	висок
21	5	4	5	14	низьк
22	2	5	6	13	низьк
23	1	3	6	10	низьк
24	8	8	6	22	помірн

25	10	8	6	24	помірн
26	12	9	6	27	помірн
27	15	10	5	30	помірн
28	11	7	12	30	помірн
29	10	8	6	24	помірн
30	6	8	12	26	помірн
31	10	12	10	32	висок
32	8	8	6	26	помірн
33	13	11	7	31	висок
34	4	7	3	14	низьк
35	2	2	4	8	низьк
36	4	3	2	9	низьк
37	3	2	4	9	низьк
38	5	4	5	14	низьк
39	7	8	7	22	помірн
40	4	11	9	24	помірн
41	4	4	5	13	низьк
42	11	10	9	30	помірн
43	2	5	4	11	низьк
44	14	10	8	32	висок
45	5	3	4	12	низьк
46	3	2	4	9	низьк
47	2	5	5	12	низьк
48	5	4	4	13	низьк
49	4	7	3	14	низьк
50	2	4	5	11	низьк
51	13	15	11	39	висок
52	4	8	4	16	помірн
$\bar{x}$	6,79	7,60	6,94	24,19	помірн

Низький рівень 21 жінок

Помірний рівень 24 жінок

Високий рівень 7 жінок

Таблиця Б.2 – Результати діагностування жінок

№	Шкала прогностичної тривоги	Шкала гнітючої тривоги	Загальний бал за IUS-12	Рівень
1	10	6	16	низьк
2	16	32	48	висок
3	18	36	54	висок
4	22	30	52	висок
5	8	6	14	низьк
6	14	14	28	серед
7	16	14	30	серед
8	8	12	20	низьк
9	23	29	52	висок
10	12	48	60	висок
11	20	36	56	висок
12	22	26	48	висок
13	12	10	22	низьк
14	12	20	32	серед
15	14	15	30	серед
16	20	15	35	серед
17	22	16	38	серед
18	20	20	40	серед
19	22	32	54	висок
20	23	33	56	висок
21	25	29	54	висок
22	24	28	52	висок
23	20	30	50	висок

24	25	33	58	висок
25	18	36	54	висок
26	24	28	52	висок
27	21	33	54	висок
28	22	26	48	висок
29	22	32	54	висок
30	24	28	52	висок
31	24	30	54	висок
32	24	28	52	висок
33	20	35	55	висок
34	7	8	15	низьк
35	14	16	30	серед
36	12	20	32	серед
37	17	20	37	серед
38	25	15	40	серед
39	20	16	36	серед
40	20	32	52	висок
41	25	25	50	висок
42	25	33	58	висок
43	24	26	50	висок
44	22	28	50	висок
45	25	31	56	висок
46	32	28	60	висок
47	8	8	16	низьк
48	14	16	30	серед
49	21	11	32	серед
50	17	20	37	серед
51	21	19	40	серед
52	12	24	36	серед
$\bar{x}$	19,68	23,22	42,90	висок
s_d	6,35	9,01	13,13	

Низький рівень – 6 жінок

Середній рівень – 17 жінок

Високий рівень – 29 жінок

Адміністрування IUS-12 здійснювалося за допомогою системи START, платформи онлайн-оцінювання UA-TEST.

Це опитувальник для самозвіту, який може бути заповнений респондентом онлайн, або зачитаний йому особисто чи по телефону. Його можна заповнити приблизно за 5 хвилин. Важливо, щоб респондент самостійно відповідав на питання IUS-12. В опитувальнику респондентові пропонується оцінити твердження за такою шкалою «зовсім нетипово для мене», «майже нетипово для мене», «певною мірою типово для мене», «значною мірою типово для мене» та «дуже типово для мене». Підрахунок результатів відбувається системою START автоматично.

Джерело: IUS-12 – Шкала інтолерантності до невизначеності Короткий довідник із користування Версія українською мовою для користування у веб інтерфейсі тестової платформи Start компанії ТОВ «ЮЕЙ-ТЕСТ». Керівництво версія 1.0 (23 січня 2025 р.)

Розробники тесту: Carleton R.N., Norton M.A., Asmundson G.J., 2007.

Автори української адаптації: Ганна Громова; психолог, аспірантка Інституту соціальної та політичної психології у 2019-2020 році.

Додаток В

Матеріали для роботи психолога з жінками

1. Картковий тест MARI (MARI Card Test, VARI – Mandala Assessment Research Instrument) – це проективна методика, що заснована на виборі кольорових мандал, яка дозволяє виявити глибинні психоемоційні стани, архетипові переживання та стадії особистісного розвитку. Тест ґрунтується на символіці кольору, форми та стадій життєвого циклу, що дає можливість отримати комплексне уявлення про внутрішній світ людини.

Пропонуємо її використовувати для того, щоб допомогти жінкам виявити власне ставлення до отриманого у процесі переживання кризових подій нового досвіду і пояснити трансформацію цього досвіду у ході експеріентного навчання.

Аналіз малюнків допомагає психологу своєчасно звернути увагу на особливості сприймання жінками певних тем і оперативно здійснити своєчасно необхідну корекцію. В індивідуальних серіях «мандал» відображався стиль кожної жінки. Малюнками проілюстровано внутрішню роботу учасників, що зрештою стає фактажем, який дозволяє індивідуально інтерпретувати ефективність технології. Відповідно до окреслених цілей методику «Мандала» можна модифікувати.

2. Міні-дискусія «Які якості або особливості поведінки допомагають виживати у складних сучасних реаліях життя».

На першому етапі жінкам протягом 5-ти хвилин пропонується скласти перелік чеснот, які, на їх думку, допомагають вижити в сучасних обставинах.

Матеріали: експертний список 11 чеснот, які допомагають вижити у сучасних реаліях життя

1. Позитивне ставлення до навколишнього світу, любов до людей, оптимізм.

2. Прийняття себе й оточення такими, якими вони є.

3. Здатність оцінити проблему з позиції іншої людини.

4. Почуття гумору.

5. Життєстійкість, вміння протистояти травмівним подіям.

6. Креативність, винахідливість, здатність до створення нового, корисного для людей та навколишнього середовища.

7. Емпатія, співчуття.

8. Бажання допомагати людям.

9. Уміння комунікувати, товариськість, щирість, відкритість.

10. Об'єктивність, уміння адекватної подачі інформації.

11. Рішучість, цілеспрямованість, наполегливість.

Обговорення: порівняння списку чеснот, обраних жінкою, з експертним.

3. Вправа «Мої ресурси».

Обладнання: світлини, старі журнали, газети, клей, скотч, олівці, маркери, ножиці.

Жінкам пропонується збудувати композицію (час на створення – бизько 5-ти хвилин), що відображає ресурси особистості (чинники, які допомагають долати життєві труднощі й досягати мети та успіхів у міжособистісній взаємодії).

Психолог наголошує увагу на основних групах ресурсів особистості, які можна обрати для побудови композиції: внутрішні (особистісні, інтелектуальні та вольові чесноти, елементи життєвого досвіду); зовнішні (місце проживання/навчання/роботи тощо; предмети різного штибу; матеріальні спроможності); соціальні (ті, хто має можливість надати допомогу в подоланні труднощів задля досягнення мети: батьки, родичі, друзі). Обговорення. Час, відведений на виступ – 1,5-2 хвилини, форма подачі довільна.

4. Психолог сприяє актуалізації ресурсного потенціалу жінки, використовуючи мовленнєві способи. Ось декілька фраз, які можуть допомогти у цьому: «Здається, ви вже знаходили в собі сили долати складні ситуації — як ви це робили тоді?», «Що допомагає вам залишатися стійкою,

коли обставини змінюються?», «Я бачу у вас багато внутрішніх ресурсів. Які з них ви готові використати зараз?», «На що ви можете спертися в собі вже сьогодні, щоб зробити перший крок?»

Ці фрази спонукають до саморефлексії, підсилюють внутрішню мобілізацію жінки до активності.

Джерело:

Штепа О. С. Особливості психологічної ресурсності осіб 20–25 років із різним статусом ідентичності. Наука і освіта. 2013. № 7. С. 204-208.

Штепа О. С. Особливості психологічної ресурсності осіб зрілого віку. Вісник Львівського університету. Серія філософські науки. 2012. Вип. 15. С. 310-317