

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ АКТУАЛІЗАЦІЇ  
ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ**

**Кваліфікаційна робота (проект)**

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: здобувачка 1 курсу 07-231М групи  
Спеціальності 053 Психологія  
Освітньо-професійної програми «Психологія»  
Тетяна КОРНІЙЧУК

Керівник: доктор психологічних наук, професор,  
професор кафедри психології  
Ігор ПОПОВИЧ

Рецензент: докторка психологічних наук,  
професорка, завідувачка кафедри психології та  
соціології Східноукраїнського національного  
університету імені Володимира Даля  
Юлія БОХОНКОВА

## **ЗМІСТ**

<b>ВСТУП</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1: Теоретичне аналізування психологічних механізмів актуалізації особистісних ресурсів</b>	<b>7</b>
<b>1.1. Поняття особистісних ресурсів і їх класифікація</b>	<b>7</b>
<b>1.2. Психологічні механізми актуалізації особистісних ресурсів</b>	<b>12</b>
<b>1.3. Психологічні змістові параметри механізмів актуалізації особистісних ресурсів</b>	<b>17</b>
<b>Висновки до першого розділу</b>	<b>22</b>
<b>РОЗДІЛ 2: Емпіричне дослідження психологічних механізмів актуалізації особистісних ресурсів</b>	<b>25</b>
<b>2.1. Організація емпіричного дослідження психологічних механізмів актуалізації особистісних ресурсів</b>	<b>25</b>
<b>2.2. Аналізування та інтерпретація результатів емпіричного дослідження психологічних механізмів актуалізації особистісних ресурсів</b>	<b>27</b>
<b>2.3. Тренінгова програма з розвитку та підсилення механізмів актуалізації особистісних ресурсів</b>	<b>49</b>
<b>Висновки до другого розділу</b>	<b>52</b>
<b>ВИСНОВКИ</b>	<b>55</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b>	<b>57</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** З розвитком та популяризацією психологічних наук в останні десятиліття зросло суспільне розуміння важливості ролі особистісних ресурсів у повсякденному житті кожної людини. Саме розвитку та поповненню цих ресурсів присвячено вже чимало літератури, як наукової, так і популярної, проте стрімкі темпи життя та мінливість світу змушують звертатися до цієї теми із пропорційно зростаючим інтересом.

В останні роки спостерігається зростання числа людей, які страждають від стресу, тривоги, пригнічення та депресії. Ці психічні стани викликані різними чинниками, такими як соціальні зміни, економічна нестабільність, особистісні проблеми. Саме ефективне використання психологічних ресурсів людиною дозволяє їй успішно долати щоденні стреси та знаходити сили для вирішення життєвих негараздів.

Воєнний стан в Україні є надзвичайно важкою життєвою ситуацією, яка інтенсивно діє на людей, провокуючи сильний стрес, тривогу та інші негативні стани впродовж тривалого часу. До того ж, це породжує числену кількість інших важких життєвих ситуацій – необхідність переїздів та адаптації до нових умов життя, втрату житла та іншого майна, зміну соціального кола, загибель близьких людей, тощо. В таких умовах необхідність вміло розпоряджатися власними психологічними ресурсами та вчасне їх поповнення є чи не єдиними способами збереження ментального здоров'я в довготривалій перспективі.

Хоча в цілому людство вже має загальне уявлення про психічні ресурси особистості та основні закономірності їх формування, в науковій площині лишається ще багато простору для дослідження конкретних механізмів їх розвитку, умов та способі підвищувати їх доступність для вирішення поточних життєвих завдань. Поглиблене дослідження психологічних механізмів актуалізації особистісних ресурсів може допомогти у розробці сучасних та ефективних методів розвитку цих механізмів та стати основою психологічної

допомоги та саморозвитку людей у складних життєвих обставинах, в тому числі тих, хто постраждав від війни в Україні.

Поняття особистісних ресурсів та їх класифікація є важливим напрямком в сучасній психології. Проблема психологічних ресурсів привернула увагу як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників, серед яких виділяються імена С. Хобфолла, Джадж Т.А., Ерез А., Боно Дж.Е. Серед українських дослідників О.С. Шепта та В.Ф. Казибекова. О. Штепа зосередилася на особистій доцільності актуалізації психологічних ресурсів, підкреслюючи важливість узгодженості та системної рефлексії у використанні ресурсів. Л.Ніколаєв та ін. надали ширшу класифікацію ресурсів особистості як психологічних явищ, сприяючи розумінню їх ролі в індивідуальному розвитку. Т.Джадж, А.Ерез, Дж.Боно висували теорії, спрямовані на виокремлення універсального особистісного ресурсу, від якого залежить успішність життєдіяльності і психологічне благополуччя особистості: концепція базового самооцінювання.

**Мета дослідження:** дослідити психологічні механізми актуалізації особистісних ресурсів, розробити тренінгову програму актуалізації особистісних ресурсів.

**Завдання дослідження:**

1. Провести теоретичне аналізування проблеми психологічних ресурсів особистості та їх актуалізації.
2. З'ясувати типи особистісних ресурсів та охарактеризувати їх.
3. Емпірично дослідити механізми актуалізації особистісних ресурсів та їх ефективність.
4. Розробити тренінгову програму актуалізації особистісних ресурсів.

**Об'єкт дослідження:** психологічні ресурси особистості.

**Предмет дослідження:** психологічні механізми актуалізації особистісних ресурсів.

1. **Методи дослідження:** Для виконання окреслених завдань використовувалися теоретичний аналіз наукової

літератури, синтезування та узагальнення отриманої наукової інформації, а також комплекс психодіагностичних методик для отримання емпіричних даних: «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» (О.С. Штепа), «Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО)» (Дж. Крамбо, Л. Махолік), «П'ятифакторний опитувальник майндфулнес (ПОМ-15)» (Five Facet Mindfulness Questionnaire FFMQ-15: Baer et al., 2006; адаптація Каплуненко Я., Кучина В., 2022; 2023), «Шкала часового фокуса (ТФС)» (Temporal Focus Scale: E. Shipp et al., 2009; Чорна та ін., 2023). Для Статистичної перевірки наукових гіпотез нами використовувалися такі методи математичної обробки даних як кореляційний аналіз за методом Пірсона та непараметричний критерій U Манна-Уїтні.

**Наукова новизна** даного дослідження полягає у вивченні специфічних взаємозв'язків між окремими психологічними механізмами, такими як самоусвідомленість, життєві орієнтації, розподілення фокусу уваги на минулому, теперішньому і майбутньому, та конкретними аспектами психологічної ресурсності особистості. Це дослідження застосовує комплексний підхід, що дозволяє виміряти рівень ресурсності респондентів та встановити, які саме механізми мають найбільш вагомий вплив на окремі показники ресурсності. Вивчення цих специфічних взаємозв'язків відкриває можливості для цілеспрямованої актуалізації психологічних ресурсів у різних контекстах.

**Практичне значення отриманих результатів** полягає у можливості їх широкого використання для формування та посилення конкретних особистісних ресурсів, зокрема тих, що є найменш актуалізованими у певної особистості. На основі результатів дослідження запропоновано тренінгову програму для комплексного розвитку загальної ресурсності особистості через задіяння доведених механізмів актуалізації ресурсів, які були нами виявлені.

**Апробація результатів дослідження.** Результати дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології (протокол від 14.11.2024 №

б), висвітлено у збірці «Магістерські студії» Херсонського державного університету (випуск XXIII жовтень 2024 р.).

**Структура дипломної роботи та її обсяг** взаємообумовлені метою та завданнями дослідження. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів основної частини, висновків, списку використаних джерел, що налічує 49 найменувань та 1 додатку. Повний обсяг роботи становить 62 сторінок, з них основного тексту – 56 сторінок .

## **РОЗДІЛ 1: Теоретичне аналізування психологічних механізмів актуалізації особистісних ресурсів**

### **1.1. Поняття особистісних ресурсів і їх класифікація**

Особистісні ресурси – це сукупність внутрішніх якостей, здібностей та навичок індивіда, які він може використовувати для досягнення цілей, подолання труднощів та ефективного функціонування. В психології вони розглядаються як внутрішній потенціал, що включає психологічні характеристики (самооцінка, стійкість до стресу), когнітивні здібності (інтелект, пам'ять), фізичні характеристики (здоров'я, енергійність), соціальні навички (комунікабельність, емпатія) та цінності. В менеджменті особистісні ресурси – це ключовий фактор ефективності працівника, що включає професійні знання та навички, важливі особистісні якості (відповідальність, ініціативність) та здатність до саморозвитку [27].

Важливість особистісних ресурсів полягає в тому, що вони допомагають досягати цілей, долати труднощі, підвищують адаптивність та покращують якість життя. Розвивати їх можна за допомогою самопізнання, самоосвіти, тренінгів та інших методів. Особистісні ресурси – це важливий капітал людини, який визначає її потенціал та здатність до успішного життя. Розвиток та ефективне використання цих ресурсів є запорукою самореалізації, психологічного благополуччя та досягнення поставлених цілей.

Поняття особистісних ресурсів відноситься до внутрішніх якостей, здібностей, переконань та особливостей людини, які дозволяють їй ефективно справлятися з різними життєвими ситуаціями, досягати цілей та відчувати себе задоволеною. І-Шуо Чен та Мартін Р. Фелленц у своєму дослідженні зазначають, що це своєрідний внутрішній резерв, що мобілізується у складні моменти, надає сили для подолання труднощів та підтримує психологічну стійкість[39].

Особистісні ресурси не є статичними характеристиками, вони формуються та розвиваються протягом усього життя під впливом досвіду,

виховання, соціального оточення та саморозвитку. Це не просто набір певних рис, а динамічна система, яка може змінюватися, поповнюватися та адаптуватися до нових умов[21].

А.Якимчук зазначає, що до особистісних ресурсів можна віднести такі аспекти: психологічна стійкість, яка проявляється в здатності протистояти стресам, адаптуватися до змін, зберігати оптимізм та впевненість у собі навіть у складних обставинах; саморегуляція та самоконтроль, що дозволяють свідомо управляти власними емоціями, імпульсами, поведінкою та увагою; оптимізм та позитивне мислення, що виражаються у вірі в позитивний результат, очікуванні добра та сприятливих змін, здатність бачити світ та себе у позитивному світлі; самооцінка та впевненість у собі, які полягають у позитивному сприйнятті себе, вірі у власні сили та можливості, здатність відстоювати власні інтереси та межі; соціальні навички та здатність до співпраці, що включають вміння будувати та підтримувати здорові стосунки, комунікувати, співпрацювати, надавати та отримувати підтримку від інших; творчі здібності та гнучкість мислення, які дозволяють знаходити нестандартні рішення, адаптуватися до непередбачуваних ситуацій, бачити світ з різних перспектив; мотивація та цілеспрямованість, що проявляються у внутрішньому потязі до досягнення цілей, наявності чітких бажань та прагнення до самовдосконалення; здорові копінг-стратегії, які представляють способи подолання стресу, що не завдають шкоди здоров'ю та благополуччю; знання, навички та досвід, що є багажем особистих знань та вмінь, які допомагають людині ефективно діяти у різних сферах життя[47].

Особистісні ресурси є важливим фактором успіху та щастя людини. Розвиваючи їх, ми стаємо більш стійкими до викликів, більш впевненими у собі та здатними досягати поставлених цілей. Це інвестиція в себе, яка приносить багаті плоди протягом усього життя.

Концепція особистих ресурсів охоплює різні психологічні та соціальні фактори, які люди використовують для вирішення проблем та досягнення успіху. Ці ресурси можна класифікувати на кілька категорій, кожна з яких унікально сприяє особистісному розвитку та стійкості.



Класифікація особистих ресурсів.

Психологічні ресурси. Сюди входять емоційний інтелект, стратегії подолання та саморегуляція, які мають вирішальне значення для стійкості до стресу та адаптивності в середовищах високого тиску[9].

Соціальні ресурси. Ця категорія охоплює міжособистісні навички та соціальні мережі, які сприяють підтримці та співпраці, особливо важливо для лідерів в організаційних установах[42].

Адаптивні ресурси. У контекстах конфліктів, таких як російсько-українська війна, ресурси особистої адаптації є життєво важливими для виживання та емоційної стабільності, підкреслюючи необхідність стійкості в несприятливих умовах[12].

Індивідуальні характеристики. Особисті ресурси також включають такі риси, як творчість, доброта та духовність, які, як було показано, впливають на добробут та біологічне старіння.

Класифікація особистісних ресурсів дозволяє краще зрозуміти їхню сутність та різноманітність. Одна з класифікацій передбачає поділ особистісних ресурсів за характером походження.

Особистісні ресурси можна розділити на природні (біологічні, фізіологічні) та набуті (соціальні, психологічні). Природні ресурси включають в себе здоров'я, енергійність та темперамент, які визначаються генетичними та біологічними факторами. Ці ресурси є основою для розвитку інших особистісних ресурсів та відіграють важливу роль у формуванні індивідуальних особливостей людини.

Набуті ресурси, з іншого боку, є результатом соціального та психологічного розвитку людини. Вони включають в себе знання, навички, досвід, цінності, установки, самооцінка та емоційний інтелект. Ці ресурси можуть бути розвинені та вдосконалені протягом життя шляхом навчання, практики та соціальної взаємодії[24].

Інша класифікація передбачає поділ особистісних ресурсів за сферою прояву. Зокрема, можна виділити когнітивні, емоційно-вольові, соціальні та духовні ресурси.

Когнітивні ресурси пов'язані з інтелектуальними здібностями людини, такими як інтелект, пам'ять, увага та креативність. Ці ресурси дозволяють людині сприймати, обробляти та зберігати інформацію, а також розв'язувати проблеми та приймати рішення.

Емоційно-вольові ресурси пов'язані з емоційним станом людини та її здатністю регулювати свої емоції та поведінку. Вони включають в себе емоційну стабільність, стресостійкість, самоконтроль та мотивацію.

Соціальні ресурси пов'язані з взаємодією людини з іншими людьми та її здатністю встановлювати та підтримувати соціальні відносини. Вони включають в себе комунікативні навички, соціальну підтримку та мережу контактів.

Духовні ресурси пов'язані з цінностями, сенсом життя та вірою людини. Вони відіграють важливу роль у формуванні індивідуальної ідентичності та спрямовують поведінку людини у відповідності з її цінностями та принципами[46].

Особистісні ресурси також можна класифікувати за рівнем усвідомленості. Усвідомлені ресурси є тими, які індивід усвідомлює та активно використовує. Неусвідомлені ресурси, з іншого боку, є потенційними можливостями, які ще не реалізовані.

Нарешті, особистісні ресурси можна класифікувати за ступенем стійкості. Стійкі ресурси є особливостями особистості, які важко змінити, такими як темперамент. Динамічні ресурси, з іншого боку, можуть розвиватися та змінюватися протягом життя, такими як знання та навички.

Хоча особисті ресурси, як правило, розглядаються як корисні, їх ефективність може змінюватися залежно від індивідуальних обставин та частоти їх використання, що свідчить про нюансове розуміння їх ролі в особистому розвитку[35].

Особистісні ресурси та зовнішні ресурси – це два фундаментально різні типи ресурсів, які людина може використовувати для досягнення своїх цілей та благополуччя.

Особистісні ресурси, як ми вже з'ясували, – це внутрішні характеристики, здібності, навички та якості індивіда, такі як психологічна стійкість, самооцінка, мотивація, знання та досвід. Вони формуються та розвиваються протягом життя людини, залежать від її генетичних задатків, виховання, освіти, життєвого досвіду та саморозвитку.

Зовнішні ресурси, навпаки, – це те, що знаходиться поза людиною, в навколишньому середовищі. Вони можуть бути матеріальними (фінанси, житло, транспорт, інструменти), соціальними (підтримка родини та друзів, мережа контактів, доступ до інформації та освіти), інформаційними (знання, доступні в книгах, інтернеті, від інших людей) та іншими.

Основна відмінність між особистісними та зовнішніми ресурсами полягає в тому, що особистісні ресурси є внутрішніми та невід'ємними характеристиками самої людини, тоді як зовнішні ресурси є зовнішніми та можуть бути доступні або недоступні залежно від обставин.

Наприклад, людина з високою психологічною стійкістю (особистісний ресурс) може легше пережити втрату роботи (втрату зовнішнього ресурсу) та швидше знайти нову, ніж людина з низькою стійкістю.

Звичайно, особистісні та зовнішні ресурси тісно взаємопов'язані. Наприклад, розвинені соціальні навички (особистісний ресурс) можуть допомогти людині побудувати міцну мережу контактів (зовнішній ресурс), яка, в свою чергу, може відкрити доступ до нових можливостей[26].

Важливо розуміти, що особистісні ресурси є фундаментом для ефективного використання зовнішніх ресурсів. Людина з високим рівнем самодисципліни та мотивації (особистісні ресурси) швидше досягне успіху в навчанні (використовуючи зовнішні ресурси – книги, курси), ніж людина, якій бракує цих якостей.

Таким чином, розвиток особистісних ресурсів є інвестицією в себе, яка може принести значні дивіденди в усіх сферах життя, дозволяючи ефективніше використовувати наявні зовнішні ресурси та досягати більшого успіху.

## 1.2. Психологічні механізми актуалізації особистісних ресурсів

Актуалізація особистісних ресурсів – це процес їх усвідомлення, розвитку та цілеспрямованого використання для досягнення бажаних результатів. Цей процес не відбувається автоматично, а потребує задіяння певних психологічних механізмів[34].

Усвідомлення – це перший та найважливіший крок до актуалізації ресурсів. Людина має усвідомити, якими саме ресурсами вона володіє, які її сильні сторони, таланти, здібності. Це може відбуватися шляхом самоаналізу, спостереження за собою, отримання зворотного зв'язку від інших людей, проходження психологічних тестів[5].

Самопізнання та самоприйняття – це невід'ємні частини процесу усвідомлення. Людина має не тільки зрозуміти свої сильні та слабкі сторони, але й прийняти себе такою, якою вона є, з усіма своїми особливостями. Це створює основу для подальшого розвитку та використання своїх ресурсів[31].

Позитивне мислення та самомотивація – важливі фактори, що сприяють актуалізації ресурсів. Віра у власні сили, оптимістичний погляд на життя та здатність мотивувати себе на досягнення цілей допомагають людині долати труднощі та максимально використовувати свій потенціал[22].

Цілепокладання та планування – необхідні для того, щоб ресурси використовувалися ефективно та цілеспрямовано. Людина має чітко розуміти, чого вона хоче досягти, і розробляти план дій, який допоможе їй досягти бажаного результату[6].

Розвиток навичок саморегуляції – важливий аспект актуалізації ресурсів. Людина має навчитися керувати своїми емоціями, контролювати свою поведінку, справлятися зі стресом та долати труднощі. Це дозволить їй ефективніше використовувати свої ресурси та досягати поставлених цілей[40].

Соціальна підтримка та взаємодія – також грають важливу роль в актуалізації ресурсів. Підтримка з боку близьких людей, друзів, колег може надати людині додаткову мотивацію та впевненість у собі, а також допомогти їй отримати необхідні знання та навички.

Важливо зазначити, що актуалізація особистісних ресурсів – це безперервний процес, який триває протягом усього життя. Людина постійно розвивається, набуває нових знань та досвіду, змінює свої цінності та установки. Тому важливо постійно працювати над собою, усвідомлювати свої ресурси та використовувати їх для досягнення своїх цілей та самореалізації.

Актуалізація особистісних ресурсів – це складний процес, на який впливає безліч факторів. Ці фактори можна умовно поділити на дві великі групи: внутрішні та зовнішні.

Внутрішні фактори – це ті, що пов'язані з особливостями самої особистості. До них належать:

Особистісні характеристики: темперамент, характер, здібності, інтелект, рівень самооцінки, емоційна стабільність. Наприклад, люди з високим рівнем самооцінки та впевненістю в собі частіше схильні ризикувати та пробувати нове, що сприяє розкриттю їхнього потенціалу.

Установки: переконання, очікування, стереотипи, які впливають на сприйняття себе та навколишнього світу. Позитивні установки, такі як віра у власні сили та оптимізм, сприяють актуалізації ресурсів, тоді як негативні установки, такі як страх невдачі або песимізм, можуть блокувати цей процес.

Цінності: те, що людина вважає важливим та значущим у житті. Цінності визначають пріоритети та мотивують людину до дій. Якщо актуалізація ресурсів відповідає цінностям людини, то цей процес буде проходити більш успішно[44].

Зовнішні фактори – це ті, що пов'язані з навколишнім середовищем та життєвими обставинами. До них належать:

Соціальне оточення: сім'я, друзі, колеги, суспільство в цілому. Підтримка та схвалення з боку оточуючих, наявність позитивних рольових моделей, доступ до освіти та інформації – все це сприяє актуалізації ресурсів. Негативне соціальне оточення, навпаки, може гальмувати цей процес.

Життєві обставини: матеріальний добробут, здоров'я, наявність стресових факторів, життєві події (як позитивні, так і негативні). Сприятливі життєві обставини створюють умови для саморозвитку та реалізації

потенціалу, тоді як несприятливі обставини можуть обмежувати можливості людини[45].

Внутрішні та зовнішні фактори тісно взаємопов'язані та впливають один на одного. Наприклад, позитивне соціальне оточення може сприяти формуванню позитивних установок та підвищенню самооцінки, що, в свою чергу, сприятиме актуалізації ресурсів. О.Штепа також згадує, що важливо розуміти, що людина не є пасивним об'єктом впливу цих факторів. Вона може активно працювати над собою, змінювати свої установки, розвивати свої здібності, створювати сприятливе соціальне оточення, що сприятиме актуалізації її особистісних ресурсів та досягненню життєвого успіху[36].

Існує безліч методів та технік, які допомагають активізувати психологічні механізми, що сприяють актуалізації особистісних ресурсів. Розглянемо деякі з них.

Психологічні тренінги та вправи – це спеціально розроблені програми, спрямовані на розвиток певних навичок та якостей, таких як комунікація, саморегуляція, креативність, лідерство. Учасники тренінгів виконують різноманітні вправи, беруть участь у групових дискусіях, отримують зворотний зв'язок від тренера та інших учасників. Це допомагає їм усвідомити свої сильні та слабкі сторони, розвинути нові навички та змінити неефективні установки[32].

Коучинг та менторство – це індивідуальна робота з коучем або ментором, яка спрямована на досягнення конкретних цілей. Коуч або ментор допомагає людині визначити свої цілі, розробити план дій, подолати перешкоди та досягти бажаного результату. Цей метод особливо ефективний для людей, які мають чіткі цілі та прагнуть досягти швидких результатів[20].

Медитація та майндфулнес-практики – це методи, які допомагають розвивати усвідомленість, концентрацію уваги та емоційну регуляцію. Регулярна практика медитації та майндфулнес сприяє зниженню рівня стресу, покращенню настрою та підвищенню самосвідомості. Це створює сприятливі умови для актуалізації ресурсів.

Арт-терапія та творчі методи – це методи, які використовують мистецтво як інструмент самопізнання та самовираження. Малювання, музика, танці, ліплення та інші види творчості допомагають людям висловити свої емоції, переживання, думки, які можуть бути важко висловити словами. Це сприяє звільненню від внутрішніх блоків та обмежень, розкриттю творчого потенціалу та актуалізації ресурсів[1].

Вибір конкретного методу або техніки залежить від індивідуальних потреб та цілей людини. Важливо пам'ятати, що активізація психологічних механізмів – це процес, який потребує часу та зусиль. Регулярна практика та наполегливість допоможуть досягти бажаних результатів та максимально розкрити свій потенціал.

Актуалізація особистісних ресурсів – це процес, який може проявлятися по-різному в залежності від конкретної життєвої сфери. Розглянемо особливості цього процесу в професійній діяльності, міжособистісних відносинах та особистісному розвитку.

У професійній діяльності актуалізація ресурсів проявляється у використанні своїх знань, навичок, талантів та здібностей для досягнення професійних цілей. Це може включати в себе пошук роботи, яка відповідає інтересам та цінностям, ефективного виконання своїх обов'язків, кар'єрний ріст, розвиток професійних компетенцій. Г.Радчук зазначає, що актуалізація ресурсів у професійній сфері сприяє підвищенню продуктивності праці, задоволеності роботою та професійному успіху[25].

У міжособистісних відносинах актуалізація ресурсів проявляється у здатності будувати гармонійні та ефективні стосунки з іншими людьми. Це може включати в себе розвиток комунікативних навичок, емпатії, вміння вирішувати конфлікти, надання підтримки та допомоги іншим людям. Актуалізація ресурсів у міжособистісній сфері сприяє зміцненню стосунків, підвищенню соціальної адаптації та психологічному благополуччю[23].

В особистісному розвитку та самореалізації актуалізація ресурсів проявляється у прагненні до самопізнання, самовдосконалення та реалізації свого потенціалу. О. Купрієва зазначає, що це може включати в себе розвиток

нових навичок, розширення кругозору, пошук сенсу життя, творчу самореалізацію. Актуалізація ресурсів в особистісній сфері сприяє підвищенню самооцінки, самовпевненості, відчуттю щастя та повноти життя[17].

Важливо розуміти, що актуалізація ресурсів у різних життєвих сферах взаємопов'язана. Наприклад, успіх у професійній діяльності може підвищити самооцінку та сприяти розвитку впевненості в собі, що позитивно вплине на міжособистісні стосунки. Гармонійні стосунки з близькими людьми можуть надати підтримку та мотивацію для професійного зростання та особистісного розвитку.

Тому важливо прагнути до актуалізації своїх ресурсів у всіх сферах життя, створюючи таким чином умови для гармонійного та успішного життя.

Актуалізація особистісних ресурсів – це процес, який може стикатися з різними проблемами та перешкодами.

Однією з основних перешкод є психологічні бар'єри. До них належать:

1. Страх невдачі, людина може боятися ризикувати, пробувати нове, виходити за межі зони комфорту, боїться не виправдати очікування або зазнати невдачі.
2. Низька самооцінка, людина може не вірити у свої сили та здібності, недооцінювати свій потенціал, що заважає їй ставити перед собою амбітні цілі та досягати їх.
3. Перфекціонізм, прагнення до ідеалу може призводити до того, що людина постійно відкладає дії, боїться зробити помилку, що блокує її розвиток та актуалізацію ресурсів.
4. Прокрастинація, звичка відкладати справи на потім може призводити до того, що людина не встигає реалізувати свої плани та досягти своїх цілей[29].

Стрес та емоційне вигорання також можуть стати серйозною перешкодою в актуалізації ресурсів. Постійне перебування в стресовому стані призводить до виснаження енергії, зниження мотивації, погіршення



емоційного стану, що ускладнює використання ресурсів та досягнення цілей[13].

Негативні установки та переконання – це ще один фактор, який може блокувати актуалізацію ресурсів. Негативні думки про себе, про світ, про майбутнє можуть призводити до того, що людина не вірить у можливість змін, не бачить сенсу в саморозвитку та не намагається використовувати свої ресурси[2].

Подолання цих проблем та перешкод потребує усвідомлення їх наявності, роботи над собою, розвитку психологічної стійкості, формування позитивних установок та використання методів саморегуляції. Важливо пам'ятати, що актуалізація особистісних ресурсів – це процес, який потребує часу та зусиль, але він вартий того, оскільки дозволяє людині розкрити свій потенціал, досягти життєвого успіху та відчувати повноту життя.

### **1.3. Психологічні змістові параметри механізмів актуалізації особистісних ресурсів**

Психологічні змістові параметри механізмів актуалізації особистісних ресурсів відіграють важливу роль у розвитку особистості та досягненні особистісного зростання.

Механізми актуалізації особистісних ресурсів включають різні психологічні процеси, такі як мотивація, емоційна стабільність, соціальні навички та інші особистісні якості. Ці механізми дозволяють людині використовувати свої особистісні ресурси для досягнення своїх цілей та самореалізації[37].

Одним з основних психологічних змістових параметрів механізмів актуалізації особистісних ресурсів є мотивація. Мотивація є основним стимулом для розвитку особистісних ресурсів та досягнення особистісного зростання. Коли людина має чіткі цілі та мотивацію досягнути їх, вона починає використовувати свої особистісні ресурси більш ефективно[15].

Іншим важливим психологічним змістовим параметром механізмів актуалізації особистісних ресурсів є емоційна стабільність. Емоційна стабільність дозволяє людині керувати своїми емоціями та поведінкою у складних ситуаціях, що може допомогти їй зберегти позитивні відносини з іншими людьми та досягнути своїх цілей[30].

Соціальні навички також є важливим психологічним змістовим параметром механізмів актуалізації особистісних ресурсів. Соціальні навички дозволяють людині спілкуватися з іншими людьми ефективно та досягнути своїх цілей у соціальних ситуаціях[5].

Крім того, інші особистісні якості, такі як самооцінка, емпатія та відповідальність, також відіграють важливу роль у механізмах актуалізації особистісних ресурсів. Самооцінка дозволяє людині оцінити свої особистісні ресурси та визначити напрямки для їхнього розвитку. Емпатія дозволяє людині зрозуміти потреби та емоції інших людей та досягнути своїх цілей у соціальних ситуаціях. Відповідальність дозволяє людині приймати відповідальність за свої дії та рішення та досягнути своїх цілей[28].

Психологічні змістові параметри механізмів актуалізації особистісних ресурсів включають мотивацію, емоційну стабільність, соціальні навички, самооцінку, емпатію та відповідальність. Ці параметри відіграють важливу роль у розвитку особистості та досягненні особистісного зростання. Коли людина має чіткі цілі та мотивацію досягнути їх, вона починає використовувати свої особистісні ресурси більш ефективно та досягнути своїх цілей.

Психологічні змістові параметри актуалізації особистісних ресурсів, такі як ціннісно-мотиваційний, когнітивний, емоційно-вольовий, поведінковий та соціально-культурний, знайшли своє відображення в різних психологічних теоріях.

Теорія самореалізації Абрахама Маслоу стверджує, що людина має внутрішнє прагнення до самореалізації, яке є основним стимулом для розвитку особистості. Маслоу вважав, що людина має ієрархію потреб, яка починається з базових фізіологічних потреб і закінчується потребами у самореалізації.

Коли людина задовольняє свої базові потреби, вона починає прагнути до самореалізації, яка є вищим рівнем розвитку особистості(А.Маслоу,1943 )[11].

Теорія особистості Карла Юнга стверджує, що людина має колективне несвідоме, яке містить універсальні символи та образи, що є спільними для всіх людей. Юнг вважав, що людина має індивідуальне несвідоме, яке містить особисті символи та образи, що є унікальними для кожної людини. Юнг також вважав, що людина має процес індивідуації, який є процесом інтеграції особистості та досягнення вищого рівня розвитку особистості(К.Юнг)[38].

Теорія соціального навчання Альберта Бандури стверджує, що людина вчиться новим поведінкам та навичкам шляхом спостереження та імітації інших людей. Бандура вважав, що людина має здатність до самоконтролю, яка дозволяє їй керувати своїми поведінками та досягненнями. Бандура також вважав, що людина має здатність до самооцінки, яка дозволяє їй оцінити свої власні поведінки та досягнення(А. Бандура, 1961 )[10].

Теорія емоційної інтелігентності Деніела Гоулмана стверджує, що людина має здатність до емоційної інтелігентності, яка дозволяє їй розуміти та керувати своїми емоціями та поведінками. Гоулман вважав, що людина має здатність до емпатії, яка дозволяє їй зрозуміти емоції та потреби інших людей. Гоулман також вважав, що людина має здатність до самоконтролю, яка дозволяє їй керувати своїми емоціями та поведінками (Д.Гоулман, 1995)[18].

Огляд основних психологічних теорій, що стосуються змістових параметрів механізмів актуалізації особистісних ресурсів, дозволяє зрозуміти глибші психологічні процеси, що відбуваються у людини під час розвитку особистості та досягнення особистісного зростання. Ці теорії стверджують, що людина має внутрішнє прагнення до самореалізації, здатність до емоційної інтелігентності, здатність до самоконтролю та здатність до самооцінки. Коли людина розуміє ці психологічні процеси, вона може краще керувати своїми поведінками та досягненнями та досягнути вищого рівня розвитку особистості.

Змістові параметри та механізми актуалізації особистісних ресурсів тісно взаємопов'язані та впливають один на одного, формуючи складну та динамічну систему.

Ціннісно-мотиваційний компонент визначає спрямованість та інтенсивність процесу актуалізації, впливаючи на всі інші компоненти. Цінності та мотиви людини визначають, які ресурси будуть актуалізовані, які цілі будуть поставлені, які емоції будуть супроводжувати цей процес. Наприклад, якщо людина цінує саморозвиток та прагне до досягнення успіху, вона буде більш мотивована до актуалізації своїх ресурсів, буде активно шукати нові знання та навички, ставити перед собою амбітні цілі та наполегливо працювати над їх досягненням[43].

Когнітивний компонент забезпечує розуміння себе та своїх ресурсів, що є основою для їх ефективного використання. Чим краще людина розуміє свої сильні та слабкі сторони, здібності та можливості, тим точніше вона може визначити свої цілі та вибрати оптимальні стратегії їх досягнення. Наприклад, якщо людина усвідомлює свої таланти в області мистецтва, вона може вирішити розвивати їх, відвідуючи художню школу або займаючись самостійно[14].

Емоційно-вольовий компонент відіграє важливу роль у регуляції процесу актуалізації. Позитивні емоції, такі як інтерес, радість, впевненість, стимулюють активність людини та сприяють досягненню цілей. Негативні емоції, такі як страх, тривога, невпевненість, можуть блокувати актуалізацію ресурсів. Важливу роль відіграє також вольова регуляція, тобто здатність людини до самоконтролю, наполегливості та цілеспрямованості. Наприклад, якщо людина стикається з труднощами на шляху досягнення мети, вольові якості допомагають їй не здаватися та продовжувати рухатися вперед[16].

Поведінковий компонент – це реалізація процесу актуалізації на практиці. Конкретні дії, спрямовані на розвиток та використання ресурсів, забезпечують досягнення поставлених цілей та отримання бажаних результатів. Наприклад, якщо людина хоче покращити свої комунікативні

навички, вона може записатися на тренінг з комунікації або почати більше спілкуватися з людьми[7].

Соціально-культурний компонент формує контекст, в якому відбувається актуалізація ресурсів. Соціальне оточення та культура можуть як сприяти, так і гальмувати цей процес. Наприклад, якщо в суспільстві ціниться освіта та саморозвиток, це створює сприятливі умови для актуалізації ресурсів.

Таким чином, всі змістові параметри та механізми актуалізації взаємопов'язані та впливають один на одного. Розуміння цієї взаємодії дозволяє більш ефективно керувати процесом актуалізації, використовуючи свої ресурси для досягнення життєвого успіху та самореалізації[8].

Індивідуально-психологічні особливості є дуже важливими змістовими параметрами, які впливають на актуалізацію особистісних ресурсів. Особистісні риси, темперамент, характер, здібності та таланти є унікальними особливостями кожної людини, які формують її індивідуальний профіль та визначають її здатність до актуалізації особистісних ресурсів[4].

Особистісні риси є відносно стійкими особливостями особистості, які впливають на її поведінку та взаємодію з іншими людьми. Вони можуть бути як позитивними, так і негативними, та впливають на здатність людини до актуалізації своїх особистісних ресурсів. Наприклад, людина з високим рівнем екстраверсії може бути більш здатна до актуалізації своїх соціальних ресурсів, тоді як людина з високим рівнем інтроверсії може бути більш здатна до актуалізації своїх інтелектуальних ресурсів[33].

Темперамент та характер також є важливими змістовими параметрами, які впливають на актуалізацію особистісних ресурсів. Темперамент відноситься до індивідуальних особливостей людини, які визначають її емоційну реакцію на різні ситуації. Характер відноситься до моральних та етичних принципів, які керують поведінкою людини. Людина з певним темпераментом та характером може бути більш здатна до актуалізації своїх особистісних ресурсів у певних ситуаціях[5].

Здібності та таланти є ще одним важливим змістовим параметром, який впливає на актуалізацію особистісних ресурсів. Здібності відноситься до

індивідуальних особливостей людини, які визначають її здатність до виконання певних завдань. Таланти відносяться до виняткових здібностей людини, які дозволяють їй досягти високих результатів у певних областях. Людина з певними здібностями та талантами може бути більш здатна до актуалізації своїх особистісних ресурсів у певних ситуаціях[3].

У цілому, індивідуально-психологічні особливості є дуже важливими змістовими параметрами, які впливають на актуалізацію особистісних ресурсів. Вони формують індивідуальний профіль людини та визначають її здатність до актуалізації своїх особистісних ресурсів у різних ситуаціях.

Крім того, розуміння індивідуально-психологічних особливостей може допомогти людині виявити свої сильні та слабкі сторони та розробити стратегії для їхнього розвитку. Це може допомогти людині досягнути своїх цілей та самореалізації та стати більш ефективною та успішною у своєму житті.

У підсумку, індивідуально-психологічні особливості є дуже важливими змістовими параметрами, які впливають на актуалізацію особистісних ресурсів. Вони формують індивідуальний профіль людини та визначають її здатність до актуалізації своїх особистісних ресурсів у різних ситуаціях. Розуміння цих особливостей може допомогти людині досягнути своїх цілей та самореалізації та стати більш ефективною та успішною у своєму житті.

### **Висновки до першого розділу**

Особистісні ресурси є ключовими елементами, що забезпечують успішне функціонування людини у різних сферах життя. Вони включають внутрішні якості, здібності та навички, які індивід використовує для досягнення своїх цілей, подолання труднощів та підвищення якості життя. Особистісні ресурси – це своєрідний внутрішній потенціал, який мобілізується у складні моменти, надаючи сили для подолання труднощів та підтримуючи психологічну стійкість.

Ці ресурси не є статичними; вони розвиваються протягом життя під впливом досвіду, виховання, соціального оточення та особистого розвитку. Їх

можна класифікувати за різними критеріями, такими як психологічні, соціальні, адаптивні, індивідуальні характеристики, а також за походженням (природні vs. набуті) та сферою прояву (когнітивні, емоційно-вольові, соціальні, духовні).

Психологічні механізми актуалізації особистісних ресурсів охоплюють процес їх усвідомлення, розвитку та цілеспрямованого використання. Важливими етапами цього процесу є усвідомлення, самопізнання, самоприйняття, позитивне мислення, самомотивація, цілепокладання та планування. Розвиток навичок саморегуляції та соціальної підтримки також відіграють важливу роль у цьому процесі. Актуалізація особистісних ресурсів є безперервним процесом, що триває протягом усього життя, вимагаючи постійної роботи над собою.

Психологічні змістові параметри механізмів актуалізації включають мотивацію, емоційну стабільність, соціальні навички, самооцінку, емпатію та відповідальність. Ці параметри відіграють важливу роль у розвитку особистості та досягненні особистісного зростання. Вони знаходять відображення у різних психологічних теоріях, таких як теорія самореалізації Абрахама Маслоу, теорія особистості Карла Юнга, теорія соціального навчання Альберта Бандури та теорія емоційної інтелігентності Деніела Гоулмана.

Ціннісно-мотиваційний, когнітивний, емоційно-вольовий, поведінковий та соціально-культурний компоненти формують складну систему, в якій всі елементи взаємопов'язані та впливають один на одного. Цінності та мотиви визначають, які ресурси будуть актуалізовані, когнітивний компонент забезпечує розуміння себе та своїх ресурсів, емоційно-вольовий компонент регулює процес актуалізації, поведінковий компонент реалізує процеси актуалізації на практиці, а соціально-культурний компонент формує контекст, в якому відбувається актуалізація.

Індивідуально-психологічні особливості, такі як особистісні риси, темперамент, характер, здібності та таланти, формують індивідуальний профіль людини та визначають її здатність до актуалізації ресурсів. Ці

особливості впливають на те, як людина використовує свої ресурси у різних ситуаціях, від професійної діяльності до міжособистісних стосунків та особистісного розвитку.

Важливо пам'ятати, що розвиток особистісних ресурсів – це інвестиція в себе, яка приносить багаті плоди протягом усього життя, дозволяючи ефективніше використовувати наявні зовнішні ресурси та досягати більшого успіху. Знання та розуміння цих процесів допомагає людині більш ефективно керувати своїм розвитком та досягати бажаних життєвих цілей.



## **РОЗДІЛ 2: Емпіричне дослідження психологічних механізмів актуалізації особистісних ресурсів**

### **2.1. Організація емпіричного дослідження психологічних механізмів актуалізації особистісних ресурсів**

Дослідження проходило у вересні 2024 року. Емпіричне дослідження проходило у три етапи, які забезпечили системний підхід до діагностики, збору даних та аналізу результатів.

Перший етап включає розробку та відбір психодіагностичних методик, які найкраще відповідають меті дослідження. Цей етап є критично важливим для забезпечення валідності та надійності отриманих результатів. На цьому етапі також була сформована репрезентативна вибірка респондентів.

Другий етап – це проведення самого емпіричного дослідження, яке передбачає реалізацію програми дослідження та психологічну діагностику респондентів. Особливу увагу на цьому етапі приділено дотриманню етичних принципів: конфіденційності, добровільності участі та анонімності отриманих даних.

Третій етап включає обробку та детальний аналіз отриманих результатів. На цьому етапі проведено систематизацію даних, їх узагальнення та виявлення основних тенденцій і закономірностей.

Вибірка нашого дослідження складається із 70 респондентів, які є громадянами України і проживають як в Україні, так і за її межами – у Польщі, Німеччині та Іспанії. До вибірки входять 27 чоловіків і 43 жінки віком від 19 до 66 років. Респонденти є представниками різних соціальних та матеріальних верств населення, що дозволяє охопити широке коло умов та особистісних факторів. Широка вибірка допомагає дослідити та виявити загальні механізми, що є універсальними для обох статей, різних вікових і соціальних груп.

Емпіричне дослідження проводилося у онлайн форматі за допомогою платформи Google Forms. Це дозволило залучити до дослідження більшу аудиторію, що підвищило загальну валідність отриманих результатів за рахунок ширшого охоплення респондентів.

У ході дослідження використовувався наступний психодіагностичний інструментарій:

1. Для дослідження рівня ресурсності нами використовувався «опитувальник психологічної ресурсності особистості» (О.С. Штепа, 2018) (покликання). Опитувальник дозволяє оцінити загальний рівень ресурсності особистості, а також деталізувати його за 14-ма додатковими показниками: «впевненість у собі», «доброта до людей», «допомога іншим», «успіх», «любов», «творчість», «віра у добро», «прагнення до мудрості», «робота над собою», «самореалізація у професії», «відповідальність», «знання власних ресурсів», «уміння оновлювати власні ресурси», «уміння використовувати власні ресурси», що дає змогу дослідити вплив інших психологічних механізмів окремо на кожен з показників ресурсності.
2. «Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО)» (Дж. Крамбо, Л. Махолік) (покликання) використаний з метою дослідження рівня смислєжоттєвих орієнтацій за шкалами «цілі життя», «процес», «результат», «локус контролю - Я», «локус контролю-життя».
3. «П'ятифакторний опитувальник майндфулнес (ПОМ-15)» (Five Facet Mindfulness Questionnaire FFMQ-15: Baer et al., 2006; адаптація Каплуненко Я., Кучина В., 2022; 2023) (покликання) використовувався для оцінки здатності респондентів до усвідомленого спостереження за зовнішнім та внутрішнім досвідом, здатності його вербалізувати, усвідомленості дій та здатності не реагувати на негативні стимули.
4. «Шкала часового фокуса (TFS)» (Temporal Focus Scale: E. Shipp et al., 2009; Чорна та ін., 2023) (покликання) використана нами для оцінки розподілу фокусу уваги респондентів на їх теперішньому, минулому або майбутньому.

## **2.2. Аналізування та інтерпретація результатів емпіричного дослідження психологічних механізмів актуалізації особистісних ресурсів**

Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних механізмів актуалізації особистісних ресурсів за допомогою методики «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» (О.С. Штепа, 2018) дозволяє виявити ключові тенденції та закономірності у використанні особистісних ресурсів респондентами. Дослідження охоплює різні аспекти, що характеризують психологічну ресурсність особистості, такі як упевненість у собі, доброта до людей, допомога іншим, любов, успіх, творчість, відповідальність, знання та вміння використовувати особистісні ресурси, а також загальний рівень психологічної ресурсності.

Високі рівні ресурсності. Респонденти з найвищим рівнем загальної психологічної ресурсності (понад 100 балів) демонструють збалансовані показники по всіх критеріях. Наприклад, Респондент 34 має найвищий результат (105 балів), що свідчить про гармонійне поєднання таких характеристик, як упевненість у собі (7), любов (8), творчість (8), самореалізація у професії (8) та вміння використовувати власні ресурси (8). Ці показники вказують на високу рівень самосвідомості, продуктивність та зрілу особистість.

Низькі рівні ресурсності. Респонденти з найнижчим загальним показником психологічної ресурсності (нижче 60 балів) демонструють помітні прогалини в таких характеристиках, як упевненість у собі, знання власних ресурсів, відповідальність та самореалізація у професії.

Результати дослідження свідчать про те, що більшість респондентів мають досить збалансовані показники психологічної ресурсності. Високі показники загального рівня ресурсності свідчать про гармонійний розвиток особистості та здатність ефективно використовувати свої внутрішні ресурси для досягнення цілей. Низькі показники, з іншого боку, можуть свідчити про необхідність розвитку певних аспектів особистісної ресурсності, таких як упевненість у собі, творчість та вміння використовувати власні ресурси.

Аналіз результатів емпіричного дослідження за методикою «Тест смисложиттєвих орієнтацій» (СЖО) Дж. Крамбо та Л. Махоліка дозволяє оцінити рівень усвідомленості життя та смисложиттєвих орієнтацій респондентів. Ця методика визначає такі показники, як цілі життя, процес життя, результативність, локус контролю «Я» та локус контролю «життя». Окрім цього, підсумовується загальний показник усвідомленості життя, який є важливим інтегративним критерієм загального рівня смисложиттєвої орієнтації.

Цілі життя, що вимірюються у тесті, відображають наявність життєвих завдань та прагнень респондента. Високі показники за цим критерієм свідчать про ясність і чіткість життєвих планів, тоді як низькі вказують на відсутність визначених життєвих цілей.

Показник процесу життя відображає ставлення респондента до поточного моменту, його задоволеність самим процесом життєдіяльності. Високі результати вказують на активне залучення у життя та задоволення тим, як воно проходить.

Результативність життя показує, наскільки респондент відчуває, що досягає важливих життєвих цілей. Високі бали за цим показником свідчать про впевненість у власній ефективності та реалізації цілей.

Локус контролю «Я» відображає віру респондента в те, що він сам є господарем свого життя, і що його успіхи чи невдачі залежать від його дій. Високі показники за цим критерієм свідчать про високий рівень самовпевненості та внутрішньої відповідальності. Тенденція до зовнішнього локусу контролю, водночас, може вказувати на відчуття безпорадності або залежності від зовнішніх обставин.

Локус контролю «життя» відображає віру респондента у те, що його життя контролюється зовнішніми силами — долею, випадком, або іншими людьми. Високі бали за цим критерієм свідчать про певну стабільність і впевненість у зовнішньому світі.

Загальний аналіз свідчить про те, що більшість респондентів мають досить високі показники смисложиттєвих орієнтацій, що вказує на чітке

розуміння ними своїх життєвих цінностей і напрямків. Водночас деякі респонденти демонструють низький рівень усвідомленості життя, що може бути показником їхньої психологічної дезорієнтації або внутрішнього конфлікту.

Результати емпіричного дослідження за методикою «Тест смисложиттєвих орієнтацій» (СЖО) Дж. Крамбо та Л. Махоліка виявляють певні особливості та закономірності у формуванні та актуалізації особистісних ресурсів, які також тісно пов'язані з результатами попередньої методики оцінки психологічної ресурсності особистості. В обох дослідженнях спостерігається загальна тенденція до того, що респонденти з високими показниками за однією методикою демонструють високу ресурсність і за іншою.

Наприклад, респонденти, які мають високий загальний показник смисложиттєвих орієнтацій, також мають високі показники за загальним рівнем психологічної ресурсності. Це свідчить про те, що наявність чітких цілей, задоволеність життям і відчуття контролю над ним тісно пов'язані з вмінням використовувати власні внутрішні ресурси та реалізовувати їх у життєвій та професійній діяльності.

З іншого боку, респонденти з низькими показниками за СЖО також показали низькі результати за методикою психологічної ресурсності. Це вказує на відсутність чітких життєвих орієнтирів, невдоволеність життям і внутрішніми ресурсами, що свідчить про труднощі у досягненні особистісних і професійних цілей через недостатню віру у власні сили та здатність контролювати своє життя. Низький рівень смисложиттєвих орієнтацій, у таких випадках, прямо корелює з низькою впевненістю у собі, слабкою самореалізацією та недостатнім розумінням власних ресурсів.

Окремо варто зазначити, що процес життя, як один із важливих показників СЖО, демонструє прямий зв'язок із загальною життєвою задоволеністю респондентів. Ті, хто має високі показники процесу життя, як правило, активно використовують свої психологічні ресурси, що видно з результатів методики оцінки ресурсності. Це свідчить про те, що задоволення

поточним життям і його процесами є ключовим аспектом, який допомагає людям максимально ефективно мобілізувати свої ресурси.

Також простежується важливий взаємозв'язок між локусом контролю «Я» та відповідальністю. Респонденти з високим рівнем внутрішнього контролю над своїм життям (локус контролю «Я») демонструють високу відповідальність та активне використання власних ресурсів, що свідчить про їхню здатність усвідомлювати свої можливості та реалізовувати їх.

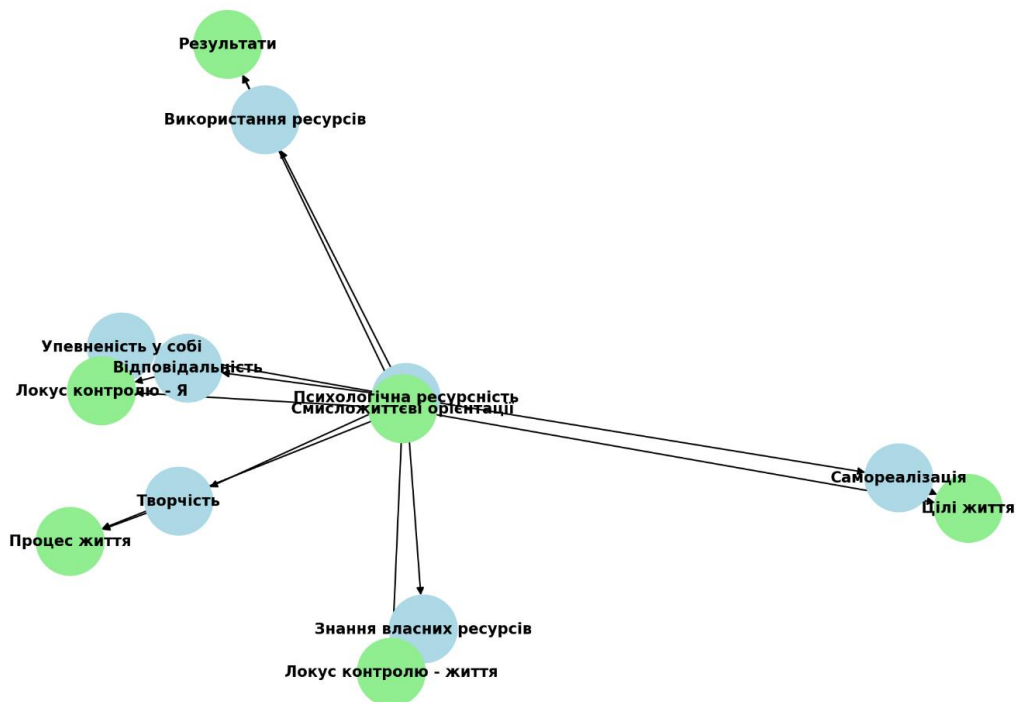
Дослідження за допомогою методики СЖО («Тест смисложиттєвих орієнтацій») показує, що респонденти середнього віку, як правило, демонструють найвищий рівень внутрішнього локусу контролю, оскільки вони вважають, що більшість аспектів їхнього життя залежать від їхніх власних зусиль і рішень. Наприклад, респонденти 35-45 років мають високі показники за локусом контролю «Я», що вказує на те, що вони відчують сильну відповідальність за своє життя. Вони мають певний досвід, на який можуть спиратися, і більше контролюють свої життєві обставини.

Отже, можна зробити висновок, що зв'язок між локусом контролю і віком є динамічним і варіюється залежно від життєвих етапів та накопиченого досвіду. Молоді люди частіше покладаються на зовнішній локус контролю через недостатній досвід, тоді як середнього віку респонденти мають високий рівень внутрішнього локусу контролю завдяки досвіду і відповідальності. У старшому віці, залежно від життєвих обставин, локус контролю може варіюватися між внутрішнім і зовнішнім, зокрема через обмеження, які приносять зміни в соціальній або фізичній активності.

На представленій схемі (Рис 2.1) показано взаємозв'язок між двома методиками — психологічною ресурсністю і смисложиттєвими орієнтаціями. Ключові компоненти кожної методики відображені як окремі елементи, а стрілки показують кореляції між конкретними аспектами обох досліджень.

**Рисунок 2.1 Взаємозв'язок між двома методиками —  
психологічною ресурсністю і смисложиттєвими орієнтаціями**

## Взаємозв'язок між методиками



## Основні взаємозв'язки:

- Упевненість у собі та Локус контролю - Я: Люди, які мають високу впевненість у собі, зазвичай відчувають, що контролюють своє життя.
- Самореалізація та Цілі життя: Чіткі життєві цілі сприяють високій самореалізації в житті та професії.
- Творчість та Процес життя: Задоволення від процесу життя часто пов'язане з високою творчою активністю.
- Використання ресурсів та Результати: Ефективне використання внутрішніх ресурсів призводить до відчуття результативності.
- Відповідальність також взаємопов'язана з Локусом контролю - Я, що вказує на відчуття внутрішнього контролю над діями та відповідальністю.
- Знання власних ресурсів і Локус контролю - життя: Люди, які добре знають свої ресурси, відчувають більше впевненості у стабільності свого життя.

Ця схема допомагає візуалізувати, як усвідомлення життєвих цінностей і внутрішніх ресурсів взаємодіють, сприяючи загальній гармонії та успішності особистості

Отже, аналіз обох методик вказує на те, що смисложиттєві орієнтації та психологічна ресурсність є взаємопов'язаними аспектами особистісного розвитку. Наявність чітких життєвих орієнтирів і відчуття контролю над своїм життям сприяє мобілізації внутрішніх ресурсів, що дозволяє особистості ефективно досягати своїх цілей та зберігати життєвий баланс.

Аналіз результатів за методикою «П'ятифакторний опитувальник майндфулнес» (ПОМ-15) дозволяє дослідити ключові аспекти усвідомленої присутності та їхню роль у мобілізації внутрішніх ресурсів особистості. Майндфулнес включає п'ять основних аспектів: спостереження, опис, усвідомлена дія, неосудливість до внутрішнього досвіду та нереагування. Кожен з цих факторів є важливим компонентом у контексті усвідомленої присутності, і його розвиток може впливати на здатність особистості більш ефективно використовувати свої внутрішні ресурси.

Спостереження як фактор майндфулнесу відображає здатність респондента уважно спостерігати за своїми внутрішніми і зовнішніми досвідами. Високі показники за цим критерієм свідчать про розвинену здатність до самоаналізу та саморефлексії, що є важливим для розуміння власних потреб і ресурсів. Це може бути пов'язано з тим, що люди, які добре усвідомлюють свої емоції та думки, здатні краще управляти своїми внутрішніми ресурсами та використовувати їх для досягнення цілей.

Опис як здатність вербалізувати свій досвід також є важливим аспектом усвідомленості. Люди, які здатні чітко висловлювати свої почуття, емоції та думки, зазвичай краще розуміють власні потреби та можуть більш свідомо приймати рішення. Високі показники за цим критерієм свідчать про здатність чітко формулювати свій досвід, що може допомагати ефективніше використовувати внутрішні ресурси.

Усвідомлена дія — це здатність діяти з повною свідомістю, тобто бути повністю залученим у моменті. Високі показники за цим фактором можуть



свідчити про те, що респонденти здатні зосереджувати свою увагу на поточних діях, що дозволяє їм досягати більш високої продуктивності.

Неосудливість до внутрішнього досвіду — це важливий аспект майндфулнесу, який передбачає прийняття свого досвіду без осуду чи самокритики. Цей фактор відіграє ключову роль у психологічному добробуті, оскільки дозволяє людині уникати негативних переживань, пов'язаних із самокритикою.

Нереагування — це здатність не діяти імпульсивно на внутрішні або зовнішні стимули. Люди з високими показниками за цим фактором здатні контролювати свої емоційні реакції, що допомагає їм залишатися спокійними і зосередженими навіть у складних ситуаціях. Це сприяє підвищенню стресостійкості та здатності використовувати свої ресурси в критичних умовах.

Отже, результати за методикою ПОМ-15 вказують на те, що майндфулнес, як здатність до усвідомленої присутності, відіграє важливу роль у використанні особистісних ресурсів. Люди, які мають високі показники за аспектами спостереження, опису, усвідомленої дії, неосудливості до власного досвіду та нереагування, зазвичай здатні краще керувати своїм психологічним станом, що сприяє їхній стійкості до стресу та підвищенню ефективності в досягненні життєвих цілей.

Результати тесту «П'ятифакторний опитувальник майндфулнес (ПОМ-15)» можуть корелювати з різними психологічними характеристиками особистості, включаючи здатність до саморегуляції, управління стресом, здатність до самоусвідомлення та використання внутрішніх ресурсів для досягнення цілей. Розглянемо основні взаємозв'язки між факторами майндфулнесу та їх можливий вплив на психологічну ресурсність і смисложиттєві орієнтації, які досліджувалися раніше.

По-перше, фактор спостереження (здатність усвідомлювати свої внутрішні та зовнішні переживання) корелює з такими аспектами, як знання власних ресурсів та упевненість у собі. Респонденти, які мають високий рівень

спостереження, здатні краще ідентифікувати власні можливості та ресурси, що, у свою чергу, підвищує їхню впевненість у досягненні цілей.

Опис (здатність вербалізувати свій досвід) також може корелювати з компонентами психологічної ресурсності, такими як творчість і самореалізація. Люди, які здатні чітко вербалізувати свої думки та почуття, частіше можуть знайти творчі рішення для своїх проблем і більш усвідомлено підходять до самореалізації. Респонденти з високими показниками за цим критерієм демонструють високу здатність до самовираження, що підвищує їхню психологічну ресурсність і продуктивність.

Усвідомлена дія (здатність повністю зосереджуватися на поточних діях) корелює з такими характеристиками, як відповідальність і результативність. Люди, які діють свідомо і сфокусовано, зазвичай краще справляються з виконанням завдань і досягненням цілей. Це може бути особливо важливо у професійній діяльності, де високий рівень свідомого підходу до виконання завдань може забезпечити високий рівень самореалізації.

Неосудливість до внутрішнього досвіду (прийняття своїх емоцій без самокритики) корелює з низьким рівнем стресу та високим рівнем стійкості до життєвих викликів. Це може бути пов'язано з локусом контролю — Я, оскільки люди, які не засуджують себе за внутрішні переживання, зазвичай відчувають більший контроль над власним життям. Респонденти з високими показниками за неосудливістю, можуть краще справлятися зі стресом та уникати негативних емоційних реакцій, що підвищує їхню психологічну стійкість.

Нереагування (здатність не діяти імпульсивно) також корелює з відповідальністю та локусом контролю. Люди, які вміють стримувати свої імпульсивні реакції, зазвичай краще керують своїми емоціями та ситуаціями, що сприяє ефективнішому використанню ресурсів у складних умовах. Високі показники за нереагуванням, вказують на здатність зберігати спокій та концентрацію у стресових ситуаціях, не піддаючись імпульсам.

Таким чином, результати цього тесту корелюють із показниками інших методик, таких як психологічна ресурсність і смисложиттєві орієнтації, де усвідомленість і здатність керувати своїми емоціями та думками сприяють

більш ефективному використанню внутрішніх ресурсів, досягненню цілей та загальному психологічному добробуту.

Аналіз результатів за методикою «Шкала часового фокуса» (TFS) дозволяє дослідити психологічні механізми актуалізації особистісних ресурсів через оцінку часових орієнтацій людини. Дана методика вимірює три основні фокуси часу: минулий, теперішній та майбутній. Ці фокуси часу можуть впливати на те, як людина використовує свої особистісні ресурси в різних життєвих контекстах. Кожен часовий фокус представляє певну когнітивну орієнтацію на події і впливає на мотивацію, цінності та поведінкові патерни.

Минулий часовий фокус свідчить про те, наскільки людина зосереджена на минулих подіях, спогадах і досвіді. Високі показники за цим критерієм свідчать про важливість для людини минулого досвіду, схильність часто звертатися до минулих подій для формування свого теперішнього світосприйняття. Це може як допомагати у використанні ресурсів через накопичений досвід, так і блокувати розвиток, якщо акцент на минулому є занадто сильним.

Теперішній часовий фокус відображає здатність людини бути зосередженою на теперішньому моменті та адекватно реагувати на актуальні події. Високі показники за цим фактором свідчать про наявність орієнтації на поточні потреби та завдання, що говорить про здатність активно брати участь у теперішньому і зосереджуватися на поточних проблемах, що допомагає ефективно використовувати свої внутрішні ресурси.

Майбутній часовий фокус демонструє, наскільки людина зосереджена на плануванні та прогнозуванні майбутніх подій. Високі показники за цим критерієм свідчать про прагнення досягати довгострокових цілей та бачення перспектив, а також вміння використовувати ресурси для досягнення майбутніх цілей.

Інші важливі фактори дослідження включають вплив статі та віку на часові орієнтації. З результатів видно, що молодші респонденти, як правило, більше орієнтовані на теперішнє або майбутнє, тоді як старші респонденти можуть більше зосереджуватися на минулому. Це може свідчити про те, що

молодь більше сфокусована на досягненні майбутніх цілей, тоді як старші люди звертають більше уваги на свій минулий досвід.

У контексті актуалізації особистісних ресурсів, часові фокуси важливі тим, що вони допомагають зрозуміти, як людина розподіляє свою увагу між минулим, теперішнім і майбутнім, а також як це впливає на її здатність використовувати свої ресурси. Високий фокус на теперішньому може допомагати у вирішенні поточних завдань і використанні ресурсів для досягнення негайних цілей, тоді як сильний акцент на майбутньому стимулює розвиток планування і довгострокового використання ресурсів. Орієнтація на минуле може бути як позитивним фактором, якщо використовується для аналізу минулого досвіду, так і обмежуючим, якщо людина зациклена на негативних аспектах минулого.

Загалом, шкала часового фокуса дає можливість оцінити, як баланс між минулим, теперішнім та майбутнім впливає на здатність людини актуалізувати свої особистісні ресурси та використовувати їх у різних контекстах життя.

Аналіз результатів чотирьох методик — «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» (О.С. Штепа), «Тест смисложиттєвих орієнтацій» (СЖО) Дж. Крамбо і Л. Махоліка, «П'ятифакторний опитувальник майндфулнес (ПОМ-15)» і «Шкала часового фокуса (TFS)» — дає змогу глибше зрозуміти психологічні механізми актуалізації особистісних ресурсів, а також взаємозв'язок між різними компонентами особистісної стійкості, мотивації, усвідомленості й часу.

Перш за все, слід зазначити, що особистісна ресурсність є інтегративним поняттям, яке поєднує кілька психологічних механізмів. Це не лише здатність людини використовувати свої внутрішні ресурси для досягнення життєвих цілей, а й вміння розуміти, управляти та розвивати ці ресурси в умовах змін і стресів. Важливим аспектом є те, як людина взаємодіє з минулим, теперішнім і майбутнім досвідом, наскільки вона усвідомлює свої потреби та емоції, і як це впливає на її життєві орієнтації та стратегії.

Методика «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» показує, що ключовими компонентами ресурсності є впевненість у собі,

відповідальність, творчість, самореалізація та здатність ефективно використовувати власні ресурси. Ці аспекти формують основу того, як людина справляється з викликами, що стоять перед нею. Люди, які мають високі показники за цими критеріями, демонструють вміння мобілізувати свої внутрішні сили для досягнення життєвих цілей, зберігаючи при цьому баланс між особистим життям і професійною діяльністю. Важливо відзначити, що ці психологічні механізми актуалізуються через усвідомлене використання минулого досвіду (рефлексія), здатність зосереджуватися на теперішньому моменті (самоорганізація) та планування майбутнього (самореалізація).

«Тест смисложиттєвих орієнтацій» виявляє важливий зв'язок між ресурсністю та життєвими цілями. Люди з високим рівнем смисложиттєвих орієнтацій демонструють більшу схильність до досягнення життєвих цілей, що є потужним фактором актуалізації їхніх ресурсів. Вони мають чітке розуміння своїх життєвих пріоритетів, здатні ефективно планувати й відповідально підходити до виконання завдань. Цей тест також показує, що наявність чіткого бачення свого майбутнього є одним із ключових факторів мобілізації особистісних ресурсів. Локус контролю «Я», який відображає здатність відчувати себе господарем свого життя, є важливим психологічним механізмом, що активізує здатність брати відповідальність за свої дії, приймати рішення та активно використовувати власні ресурси.

«П'ятифакторний опитувальник майндфулнес (ПОМ-15)» дозволяє оцінити здатність людини до усвідомленої присутності, що є критично важливим для розуміння і використання своїх внутрішніх ресурсів. Майндфулнес охоплює такі аспекти, як спостереження за власними емоціями, усвідомлена дія, неосудливість до внутрішнього досвіду та нереагування. Ці фактори взаємопов'язані з психологічними механізмами, що сприяють адаптивності та стресостійкості. Люди, які мають високі показники за цими аспектами, здатні залишатися зосередженими і спокійними навіть у складних умовах, що дозволяє їм більш ефективно використовувати свої ресурси та уникати надмірної емоційної реакції. Це створює сприятливі умови для самореалізації і розвитку відповідальності.

«Шкала часового фокуса (TFS)» розкриває важливість взаємодії з часом як механізму актуалізації особистісних ресурсів. Люди, які мають сильну орієнтацію на майбутнє, часто демонструють високі показники самореалізації та планування, що дає їм можливість краще управляти своїми ресурсами. Водночас ті, хто має збалансовані показники між минулим, теперішнім і майбутнім, здатні більш адаптивно використовувати свої ресурси для досягнення цілей у коротко- та довгостроковій перспективі. Часові орієнтації показують, як важливо для особистості зберігати баланс між рефлексією над минулим досвідом, концентрацією на теперішніх завданнях і плануванням майбутнього.

Таким чином, усі чотири методики показують, що психологічні механізми актуалізації особистісних ресурсів базуються на кількох важливих аспектах. По-перше, це усвідомленість, яка допомагає людині краще розуміти свої емоції, потреби та ресурси. По-друге, це планування та орієнтація на майбутнє, що дозволяє використовувати ресурси для досягнення довгострокових цілей. По-третє, це самоорганізація та відповідальність, які є ключовими для використання ресурсів у поточному моменті. Нарешті, це рефлексія над минулим досвідом, яка допомагає краще зрозуміти і вивчити власні помилки та досягнення для подальшого розвитку.

Взаємозв'язки між цими механізмами також важливі. Наприклад, високий рівень усвідомленості дозволяє краще оцінювати свої ресурси та управляти ними, що взаємодіє з відповідальністю і самореалізацією. Орієнтація на майбутнє, у свою чергу, стимулює планування і мобілізацію ресурсів для досягнення цілей, а рефлексія над минулим допомагає уникати повторення помилок та вдосконалювати стратегії управління ресурсами.

Аналіз результатів усіх чотирьох методик дозволяє детально вивчити взаємозв'язки між окремими психологічними механізмами, які актуалізуються під час використання особистісних ресурсів. Ці взаємозв'язки формують загальну картину того, як людина мобілізує свої внутрішні сили для досягнення життєвих цілей, адаптації до умов навколишнього середовища та ефективного управління своїм досвідом.

Одним із найважливіших механізмів є усвідомленість, яка досліджується за допомогою «П'ятифакторного опитувальника майндфулнес (ПОМ-15)». Усвідомленість у всіх її аспектах (спостереження, усвідомлена дія, неосудливість до внутрішнього досвіду, нереагування) відіграє центральну роль у мобілізації інших психологічних механізмів. Високий рівень усвідомленості сприяє кращій здатності керувати своїми емоціями та думками, що безпосередньо пов'язано з впевненістю у собі, яку вимірює «Опитувальник психологічної ресурсності особистості». Люди, які усвідомлюють свої внутрішні переживання та контролюють емоційні реакції, мають більше шансів підвищити рівень впевненості у собі, оскільки вони не піддаються впливу негативних емоцій і критичних думок. Наприклад, неосудливість до власного досвіду безпосередньо зменшує вплив самокритики, що підвищує самооцінку та впевненість у своїх діях.

Ця усвідомленість також пов'язана із відповідальністю та самореалізацією, які досліджуються за допомогою методики ресурсності. Люди, які діють усвідомлено (з високими показниками усвідомленої дії), більш схильні брати на себе відповідальність за свої вчинки, оскільки вони краще розуміють свої мотивації та наслідки своїх дій. Це проявляється у професійній і особистій сферах, де самореалізація є важливою метою. Саме тому усвідомленість стає платформою для розвитку відповідальності та досягнення цілей, що підтверджують результати обох методик.

Іншим важливим механізмом є життєві орієнтації та цілі життя, які вимірюються за допомогою «Тесту смисложиттєвих орієнтацій» (СЖО). Люди з чітко визначеними цілями життя та високим рівнем самореалізації зазвичай мають сильний фокус на майбутнє, що підтверджується результатами «Шкали часового фокуса». Орієнтація на майбутнє корелює з високими показниками самореалізації та здатністю мобілізувати свої ресурси для досягнення майбутніх цілей. Цей зв'язок також вказує на те, що людина, яка здатна чітко бачити свої майбутні досягнення, легше мобілізує свої ресурси, що включають відповідальність, творчість і впевненість у собі.

Цікаво, що локус контролю (як особистий, так і контроль над життям у цілому), який досліджується в методиці СЖО, має тісний зв'язок з усвідомленою дією та відповідальністю. Люди з високим рівнем внутрішнього локусу контролю відчують, що самі керують своїм життям, що прямо пов'язано зі здатністю брати на себе відповідальність за свої дії і досягати результатів. Ця відповідальність у поєднанні з усвідомленістю допомагає таким людям успішно мобілізувати свої ресурси для досягнення життєвих цілей, використовуючи глибоке усвідомлення своїх можливостей.

Минулий фокус часу, який оцінюється за допомогою шкали часового фокуса, корелює з рефлексією та усвідомленістю. Люди, які активно звертаються до свого минулого досвіду, рефлексують над своїми помилками і досягненнями, краще розуміють свої сильні та слабкі сторони. Це допомагає їм ефективніше використовувати свої ресурси, особливо якщо вони роблять це усвідомлено і без осуду. Рефлексія над минулим стає інструментом для самовдосконалення, а не причиною самокритики, якщо вона поєднується з високою неосудливістю до внутрішнього досвіду, що досліджується за допомогою ПОМ-15.

Орієнтація на теперішнє, виявлена через теперішній фокус часу, взаємодіє з усвідомленою дією та самоорганізацією. Люди з високим теперішнім фокусом часто здатні залишатися зосередженими на актуальних завданнях і мобілізувати свої ресурси для вирішення поточних проблем. Це допомагає їм досягати негайних результатів, що важливо для збереження високого рівня продуктивності та задоволення від життя. Здатність фокусуватися на теперішньому також допомагає уникати надмірної тривоги про майбутнє, що, у свою чергу, сприяє кращому використанню особистісних ресурсів.

Майбутній фокус часу безпосередньо пов'язаний з такими механізмами, як планування, мотивація до досягнень і самореалізація. Люди, які чітко бачать свої майбутні цілі та мають високий рівень орієнтації на майбутнє, здатні ефективніше мобілізувати свої ресурси для досягнення цих цілей. Вони мають високу мотивацію та використовують свої внутрішні ресурси (наприклад,



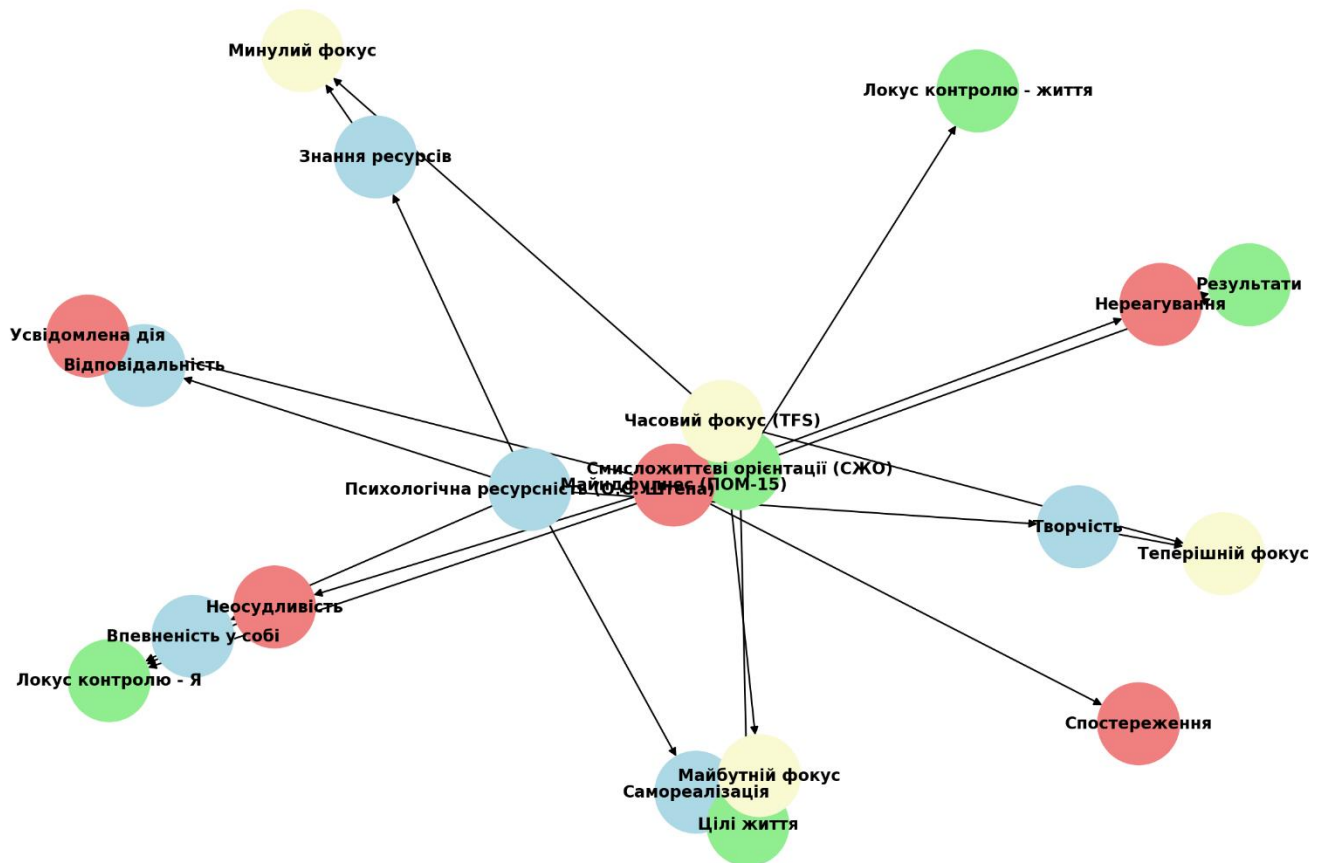
впевненість у собі та відповідальність) для того, щоб прокласти шлях до своїх досягнень.

На представленій схемі (Рис 2.2) відображено взаємозв'язок між чотирма методиками: "Опитувальник психологічної ресурсності особистості", "Тест смисложиттєвих орієнтацій", "П'ятифакторний опитувальник майндфулнес" та "Шкала часового фокуса". Схема дозволяє візуалізувати основні компоненти кожної методики та зв'язки між ними, що допомагають розкрити психологічні механізми актуалізації особистісних ресурсів.

Детальний аналіз взаємозв'язків між методиками.

Впевненість у собі та локус контролю «Я»: Зв'язок між впевненістю у собі, дослідженою через «Опитувальник психологічної ресурсності особистості», та локусом контролю «Я» з тесту смисложиттєвих орієнтацій є одним із ключових. Люди з високим рівнем впевненості зазвичай відчують сильний контроль над своїм життям. Усвідомлення того, що їхні успіхи чи невдачі залежать від власних дій, підсилює внутрішній локус контролю, що дозволяє ефективніше мобілізувати внутрішні ресурси для досягнення цілей.

## Взаємозв'язок між чотирма методиками



**Рисунок 2.2. Взаємозв'язок між чотирма методиками: "Опитувальник психологічної ресурсності особистості", "Тест смисложиттєвих орієнтацій", "П'ятифакторний опитувальник майндрфунес" та "Шкала часового фокуса"**

Самореалізація, цілі життя та майбутній фокус часу: Самореалізація, яка є важливим аспектом ресурсності, безпосередньо пов'язана з чіткими життєвими цілями та орієнтацією на майбутнє. Люди, які мають високий майбутній фокус часу (за результатами шкали часового фокуса), здатні чітко планувати своє життя, ставити довгострокові цілі та працювати над їх досягненням, що підвищує рівень самореалізації. Це підтверджує важливість орієнтації на майбутнє для мобілізації внутрішніх ресурсів.

Відповідальність та усвідомлена дія: Взаємозв'язок між відповідальністю і усвідомленою дією, виявлений через ПОМ-15, свідчить про те, що люди, які діють усвідомлено і свідомо приймають рішення, краще усвідомлюють свою відповідальність за ці рішення. Це дозволяє їм краще

контролювати свої дії та використовувати внутрішні ресурси для досягнення поставлених завдань.

**Знання ресурсів та минулий фокус часу:** Люди, які активно використовують свій минулий досвід для мобілізації ресурсів, часто краще знають свої сильні та слабкі сторони. Минулий фокус часу допомагає рефлексувати над минулими успіхами і невдачами, що дозволяє краще зрозуміти, як ефективно використовувати внутрішні ресурси для поточних і майбутніх завдань.

**Творчість і теперішній фокус часу:** Взаємозв'язок між творчістю та теперішнім фокусом часу показує, що люди, які мають високий рівень креативності, часто більше зосереджуються на теперішньому моменті. Вони активно використовують свої творчі здібності для вирішення поточних проблем і створення нових можливостей, що робить їхні дії більш продуктивними у поточному житті.

**Неосудливість та локус контролю «Я»:** Високий рівень неосудливості до власного досвіду, як показує ПОМ-15, корелює з внутрішнім локусом контролю. Люди, які не засуджують себе за свої емоції чи помилки, здатні більш відповідально ставитися до свого життя, що підвищує рівень їхньої внутрішньої відповідальності та віри в особисту здатність контролювати події.

**Нереагування та результати:** Люди, які вміють не реагувати імпульсивно, зазвичай мають кращі результати в життєвих ситуаціях. Це підтверджується зв'язком між нереагуванням і результатами в методиках ПОМ-15 та СЖО. Нереагування дозволяє приймати зважені рішення, що підвищує ймовірність успіху у досягненні життєвих цілей.

Всі чотири методики — психологічна ресурсність, смисложиттєві орієнтації, майндфулнес і часовий фокус — взаємодіють між собою, розкриваючи багатопланові психологічні механізми, які забезпечують актуалізацію особистісних ресурсів. Усвідомленість допомагає контролювати емоційні реакції та приймати відповідальні рішення, а часові орієнтації допомагають зрозуміти, як людина використовує свої ресурси в контексті минулого, теперішнього та майбутнього.



Це вказує на те, що саме глибокі ціннісні орієнтири особистості є першочерговими в тому, як ми реагуємо на поточні виклики, на відміну від ситуативних обставин або поточного стану. Це говорить про те, що головні механізми актуалізації ресурсів лежать саме в площині світосприйняття, а не в окремих локальних навичках черпати ресурси з того чи іншого джерела в житті людини.

Кореляція між загальним показником свідомості життя і загальним рівнем психологічної ресурсності є однією з найвищих ( $r=0.704$ ). Це означає, що люди, які добре усвідомлюють свої сильні сторони, можливості та внутрішні ресурси, мають більш високий рівень стійкості до стресів і викликів. Цей взаємозв'язок підкреслює важливість самоусвідомлення як основного елементу психологічної стійкості. Люди, які знають, на що вони здатні і як можуть використовувати свої сильні сторони, можуть краще адаптуватися до життєвих труднощів і швидше відновлюватися після них.

Сильна кореляція в таблиці спостерігається між локусом контролю «Я» і впевненістю в собі ( $r=0.674$ ). Це свідчить про те, що чим більше людина відчуває контроль над своїм життям, тим вища її впевненість у своїх діях і можливостях. Високий локус контролю означає, що людина переконана, що її дії мають прямий вплив на результати її життя, а не залежать від зовнішніх обставин або випадковості. Це підтверджує важливість розвитку внутрішнього контролю для формування впевненості, оскільки люди, які відчувають, що вони контролюють своє життя, рідше почуваються безпорадними або невпевненими.

Показник свідомості життя також позитивно корелює з творчою активністю ( $r=0.434$ ). Це означає, що люди, які мають ясну свідомість щодо сенсу та цілей у своєму житті, схильні бути більш творчими. Цей взаємозв'язок може пояснюватися тим, що усвідомлення власних цілей та напрямку в житті дозволяє людині вільніше виражати себе та знаходити нові, креативні способи вирішення проблем чи виконання завдань. Творчість, у свою чергу, може бути способом розв'язання життєвих викликів або пошуком нових рішень у професійній чи особистій сфері.

Цілі життя мають позитивний зв'язок з упевненістю у собі ( $p=0.601$ ). Люди, які мають чіткі цілі та знають, чого хочуть досягти, зазвичай більш впевнені в своїх діях. Цей взаємозв'язок підтверджує, що ясність життєвих цілей допомагає людині діяти рішуче та вірити у свої можливості досягти бажаних результатів. Коли людина знає, куди вона рухається, вона менш схильна до сумнівів у своїх силах.

Високий рівень кореляції ( $p=0.662$ ) між умінням використовувати власні ресурси та загальним рівнем психологічної ресурсності свідчить про важливість практичного застосування своїх навичок і можливостей. Люди, які вміють ефективно використовувати свої внутрішні та зовнішні ресурси, менш вразливі до стресових ситуацій та краще адаптуються до нових умов. Це говорить про те, що не лише усвідомлення власних ресурсів важливе, але й здатність їх використовувати в реальному житті.

Помірна позитивна кореляція між творчістю і успіхом ( $p=0.462$ ) вказує на те, що творчі люди частіше досягають успіху в житті. Це можна пояснити тим, що творчі здібності допомагають знаходити нестандартні підходи до розв'язання проблем, що може сприяти досягненню кращих результатів у професійній сфері. Творчість дозволяє людям проявляти гнучкість, що важливо для досягнення успіху в мінливих умовах.

Деякі показники, такі як спостереження та нереагування, мають слабкі або негативні кореляції з іншими змінними. Наприклад, минулий часовий фокус має виключно негативні кореляції з усіма шкалами ресурсності. Це говорить про те, що надмірне «застрягання» у спогадах та минулих подіях може відривати від адекватного сприйняття дійсності, зменшуючи нашу можливість як реагувати на поточні виклики, так і планувати своє успішне майбутнє, ставити цілі та досягати їх.

З цікавих результатів можна виділити кореляцію між теперішнім часовим фокусом і успіхом ( $p=0.241$ ). Це говорить про те, що орієнтація на теперішнє, а не на минуле чи майбутнє, може сприяти успіху в житті. Фокус на теперішньому моменті дозволяє ефективно використовувати наявні ресурси і приймати рішення на основі поточних реалій.

Аналіз таблиці кореляцій за Пірсоном підкреслює важливість внутрішнього локусу контролю, самопізнання і використання власних ресурсів для психологічної стійкості та впевненості. Високі кореляції між цими змінними свідчать про те, що люди, які мають чіткі життєві цілі, усвідомлюють свої можливості та здатні використовувати власні ресурси, більш стійкі до життєвих викликів і частіше досягають успіху. Водночас слабкі або негативні кореляції вказують на те, що певні фактори, такі як надмірний фокус на минулому досвіді, можуть негативно впливати на психологічний стан та впевненість у собі.

Для поглиблення розуміння механізмів актуалізації особистісних ресурсів респондентами поза смисложиттєвими орієнтаціями нами було розділено вибірку на дві підвибірки за кожним з двох параметрів, що містили найбільшу кількість статистично значущих кореляційних зв'язків відповідно до таблиці кореляції за Пірсоном, а саме «Опис» за «П'ятифакторним опитувальником майндфулнес», та «Теперішній часовий фокус» за «Шкалою часового фокусу». Для цього нами було розділено загальну вибірку респондентів на дві підвибірки за медіаною за кожним з вищезазначених параметрів. Для порівняння підвиборок було використано непараметричний критерій Манна-Уїтні.

**Таблиця 2.1. Значення статистичних відмінностей для підвиборок з високою та низькою здатністю до опису за опитувальником «ПОМ-5»**

<b>I частина</b>	Упевненість у собі	Доброта до людей	Допомога іншим	Успіх	Любов	Творчість	Віра у добро	Прагнення до мудрості	Робота над собою	Само-реалізація у професії
Статистика U Манна-Уїтні	596,000	590,500	598,500	577,000	575,000	511,500	606,500	460,000	602,000	484,000
Асимптоматичне значення (двохст.)	0,849	0,789	0,870	0,665	0,654	0,218	0,947	0,065	0,902	0,119
<b>II частина</b>	Відповідальність	Знання власних ресурсів	Уміння оновлювати власні ресурси	Уміння використовувати власні ресурси	Загальний рівень психологічної ресурсності	Цілі життя	Процес	Результат	Локус контролю - Я	Локус контролю - життя
Статистика U Манна-Уїтні	487,000	593,500	505,500	549,000	573,500	583,000	559,000	604,500	605,500	591,000
Асимптоматичне значення (двохст.)	0,124	0,823	0,200	0,450	0,651	0,733	0,533	0,930	0,939	0,805

III частина	Загальний показник свідомості життя	Спостереження	Усвідомлена дія	Неосудливість до внутрішнього досвіду	Нереагування	Теперішній часовий фокус	Минулий часовий фокус	Майбутній часовий фокус		
Статистика U Манна-Уїтні	595,500	0,000	581,000	577,000	430,500	576,000	570,000	545,500		
Асимптоматичне значення (двохст.)	0,846	<b>0,000</b>	0,712	0,679	<b>0,031</b>	0,671	0,621	0,433		

Статистичне опрацювання вищенаведених даних не виявило суттєвих відмінностей між підгрупами у загальнорівні ресурсності або окремих її показниках. Відмінності між групами у нереагуванні та спостереженні імовірно обумовлені зв'язком цих параметрів через загальні властивості сприйняття респондентів. Тобто здатність індивіда спостерігати, описувати та не реагувати імпульсно є комплексною схильністю осіб, яким притаманне в першу чергу когнітивне, а не емоційно-імпульсне сприйняття дійсності.

**Таблиця 2.3. Значення статистичних відмінностей для підвиборок з високим та низьким рівнем теперішнього часового фокусу за опитувальником «Шкала часового фокусу»**

I частина	Упевненість у собі	Доброта до людей	Допомога іншим	Успіх	Любов	Творчість	Віра у добро	Прагнення до мудрості	Робота над собою	Само-реалізація у професії
Статистика U Манна-Уїтні	431,500	548,500	501,500	578,500	399,500	606,000	474,500	474,500	450,500	518,000
Асимптоматичне значення (двохст.)	<b>0,035</b>	0,456	0,194	0,715	<b>0,011</b>	0,980	0,103	0,104	0,052	0,271
II частина	Відповідальність	Знання власних ресурсів	Уміння оновлювати власні ресурси	Уміння використовувати власні ресурси	Загальний рівень психологічної ресурсності	Цілі життя	Процес	Результат	Локус контролю - Я	Локус контролю - життя
Статистика U Манна-Уїтні	499,000	556,500	570,000	520,000	424,500	496,000	479,500	459,500	467,000	458,500
Асимптоматичне значення (двохст.)	0,179	0,533	0,646	0,290	<b>0,030</b>	0,186	0,129	0,079	0,095	0,077
III частина	Загальний показник свідомості життя	Спостереження	Усвідомлена дія	Неосудливість до внутрішнього досвіду	Нереагування	Минулий часовий фокус	Майбутній часовий фокус			
Статистика U Манна-Уїтні	438,500	523,500	568,000	536,000	486,500	516,500	581,000			
Асимптоматичне значення (двохст.)	<b>0,046</b>	0,315	0,633	0,393	0,149	0,280	0,749			



Статистичне опрацювання вищенаведених даних виявило значущу різницю між підгрупами у кількох параметрах дослідження, зокрема таких ресурсах як «упевненість у собі» та «любов», загальному рівні психологічної ресурсності та загальному показнику свідомості життя. Таким чином, можна зробити висновок, що вміння фокусуватися на теперішньому є невід'ємною частиною комплексного механізму актуалізації ресурсів особистості. Зв'язок з ресурсом «любов» імовірно свідчить про важливість «присутності в моменті» для встановлення глибоких емоційних в'язків з оточуючими, які слугують опорою та джерелом сил. В той же час «упевненість у собі» містить в собі здатність об'єктивно оцінювати свій теперішній стан, здатність до тих чи інших дій в поточному моменті, даючи таким чином адекватне уявлення про власну спроможність відповідати на щоденні виклики. Таке уявлення сприяє формуванню адекватних взаємозв'язків з навколишнім світом, підкріплюючи подальшу впевненість у собі індивіда.

### **2.3. Тренінгова програма з розвитку та підсилення механізмів актуалізації особистісних ресурсів**

Розробка тренінгової програми актуалізації особистісних ресурсів.

Результати проведеного дослідження, що включали аналіз таких показників, як рівень ресурсності, смисложиттєвих орієнтацій, усвідомленості та часового фокусу, стали основою для створення тренінгової програми з розвитку та підсилення механізмів актуалізації особистісних ресурсів. Дослідження виявило важливий зв'язок між ресурсністю та загальним рівнем осмисленості життя, рівнем усвідомленості, здатності описувати та бути неосудливим до власного внутрішнього досвіду та вмінні фокусуватися на теперішньому моменті. Дослідження встановило, що ефективна активізація та використання особистісних ресурсів пов'язані зі здатністю до усвідомленого життя та рефлексії власного стану, що й стало основою для створення тренінгу.

Мета тренінгової програми — сприяти розвитку в учасників навичок активізації особистісних ресурсів, підвищення рівня усвідомленості, здатності бути в теперішньому моменті та впевненості у власному життєвому виборі. Програма покликана допомогти учасникам краще розуміти свої внутрішні ресурси та ефективніше їх використовувати для подолання повсякденних викликів та побудови успішного, щасливого життя.

Для досягнення поставленої мети необхідно реалізувати такі завдання:

- Розвиток навичок рефлексії та усвідомлення власних ресурсів.
- Поглиблена робота з сенсожиттєвими орієнтаціями, їх осмислення та переосмислення.
- Підвищення рівня локусу контролю "я" для формування відчуття відповідальності та впевненості в життєвих рішеннях.
- Формування навичок опису і вербалізації свого внутрішнього стану.
- Розвиток навичок бути в теперішньому моменті через практики усвідомленості (майндфулнес).

Запропонована тренінгова програма використовує методи групових дискусій, рефлексії та вправ, які спрямовані на глибоке осмислення власних внутрішніх ресурсів та усвідомлене їх використання. Кожне заняття поєднує теоретичні та практичні компоненти, створюючи сприятливі умови для особистісного зростання та розвитку.

Програма побудована з 5 блоків, кожен з яких містить теоретичне та практичне заняття, та заключного заняття. Теоретичні заняття складаються з міні-лекцій та діагностичних обговорень, покликаних відрефлексувати поточний стан групи та її учасників щодо кожної теми. Практичні заняття сфокусовані на отриманні нового досвіду та груповому обміні здобутими інсайтами для підсилення групової динаміки. Рекомендовано проводити заняття двічі на тиждень, таким чином опрацьовуючи за тиждень теоретичне та практичне заняття з однієї теми. У випадку проведення обох занять підряд

(наприклад у вихідні дні), може спостерігатися синергетичний ефект теоретичного та практичного заняття, з 5-денною перервою між блоками для засвоєння та практики нового досвіду поза тренінговим середовищем.

**Таблиця 2.4. Тренінгова програма з розвитку механізмів актуалізації особистісних ресурсів.**

Тип заняття	Тема заняття	Формат та методи	Кількість годин
<b>1. Основи ресурсності</b>			
Теоретичне заняття	Вступне заняття. Знайомство з учасниками. Поняття особистісних ресурсів.	Міні-лекція про основні поняття та концепції в темі особистісних ресурсів. Обмін знань між учасниками групи.	2
Практичне заняття	Виявлення та активація ресурсів.	Рефлексія учасниками поточного стану ресурсності та вміння актуалізувати власні ресурси. Дискусія-обмін досвідом між учасниками в міні-групах. Постановка особистих цілей на програму	2
<b>2. Ресурсність та сенси</b>			
Теоретичне заняття	Зв'язок ресурсності з смислами та цінностями.	Міні-лекція. Поняття сенсів та цінностей, їх види. Особиста рефлексія.	2
Практичне заняття	Мої смисли та цінності.	Практичні вправи на виявлення то осмислення власних цінностей. Обмін досвідом в міні-групах.	2
<b>3. Розвиток внутрішнього контролю</b>			
Теоретичне заняття	Я та світ – хто кого?	Міні-лекція про взаємозв'язок внутрішнього локусу контролю та зовнішніх чинників впливу на життя особистості. Рефлексія поточного рівня розвитку локусу контролю «я» в учасників.	2

Практичне заняття	Підвищення рівня локусу контролю "я".	Практичні вправи, рольові ігри. Обмін досвідом та рефлексія в міні-групах.	2
<b>4. Усвідомленість і ресурсність</b>			
Теоретичне заняття	Усвідомленість	Міні-лекція про вплив усвідомленості (майндфулнес) на рівень стресу, прийняття рішень, загальну задоволеність життя. Рефлексія поточного рівня усвідомленості учасників.	2
Практичне заняття	Вміння жити зараз: розвиток навичок майндфулнес.	Практичні вправи на розвиток навичок усвідомленості: опису свого стану, спостереження, медитації, вміння знаходитися в теперішньому моменті. Обмін досвідом та рефлексія в міні-групах.	2
<b>5. Рефлексія і робота з емоціями</b>			
Теоретичне заняття	Робота з внутрішніми станами та комунікація.	Міні-лекція про емоційний стан особистості та його вплив на ресурсність. Екологічне висловлення почуттів, основи ненасильницького спілкування.	2
Практичне заняття	Мої емоції та стани: називаю, описую, проживаю.	Практичні вправи на рефлексію емоційного стану. Тілесно-соматичні вправи для проживання емоцій. Практика комунікації емоційного стану в парах. Обмін досвідом та рефлексія в міні-групах.	2
Заключне заняття	Підсумки та подальші плани.	Обговорення індивідуальних та групових результатів тренінгової програми. Фіксація досягнень. Постановка особистих цілей на майбутнє.	2

Ця програма націлена на розвиток у учасників усвідомлення своїх внутрішніх ресурсів і навичок їх актуалізації через структуровані заняття, які

охоплюють ключові аспекти: основи ресурсності, виявлення та активацію ресурсів, розвиток внутрішнього контролю, усвідомленість і прийняття рішень, роботу з емоціями та підсумки програми.

Апробація програми та її подальше вдосконалення потребують часового та матеріального ресурсу, не передбаченого у рамках проведення даного дослідження. Проте дана програма може стати основою для подальшого дослідження ефективності окремих механізмів актуалізації особистих ресурсів у практичній площині.

### **Висновки до другого розділу**

Узагальнюючи результати дослідження психологічних механізмів актуалізації особистісних ресурсів на основі чотирьох методик, можна зробити висновок, що всі вони відображають багатогранний і комплексний підхід до розуміння, як людина використовує свої внутрішні ресурси для досягнення життєвих цілей, адаптації до викликів та самореалізації.

Методика «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» виявила ключові аспекти особистісної ресурсності, такі як впевненість у собі, відповідальність, творчість, самореалізація та здатність використовувати ресурси. Ці характеристики забезпечують базові психологічні механізми, які активізуються в складних життєвих ситуаціях, допомагаючи особистості досягати гармонії та успіху.

«Тест смисложиттєвих орієнтацій» показав, що життєві цілі, локус контролю і результативність є важливими компонентами, які підтримують здатність людини використовувати свої ресурси. Наявність чітких життєвих орієнтирів, віра в себе і усвідомлення власної відповідальності дозволяють особистості досягати життєвих і професійних цілей, мобілізуючи ресурси для досягнення важливих результатів.

«П'ятифакторний опитувальник майндфулнес» розкрив роль усвідомленості, спостереження, неосудливості та здатності до нереагування як важливих механізмів для збереження психологічної стійкості та ефективного

використання ресурсів. Люди, які демонструють високу усвідомленість, краще контролюють свої емоції, зберігають спокій у складних ситуаціях і не піддаються імпульсивним реакціям, що підвищує їхню стійкість до стресу і сприяє продуктивній самореалізації.

«Шкала часового фокуса» продемонструвала, як орієнтація на минуле, теперішнє та майбутнє впливає на здатність мобілізувати особистісні ресурси. Баланс між цими фокусами допомагає використовувати минулий досвід, зосереджуватися на теперішньому моменті та планувати майбутнє, що забезпечує гармонійне використання ресурсів для досягнення життєвих цілей.

Взаємозв'язки між результатами чотирьох методик показують, що усвідомленість, життєві цілі, відповідальність і часові орієнтації тісно пов'язані між собою, створюючи складну, але гармонійну систему психологічних механізмів, що допомагають людині максимально реалізувати свої внутрішні ресурси.

Проведене дослідження було покладене в основу тренінгової програми, спрямованої на комплексний розвиток механізмів підсилення особистісних ресурсів.

## ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі було проведено теоретичний та емпіричний аналіз проблеми актуалізації психологічних ресурсів особистості та розроблено тренінгову програму, спрямовану на підвищення ефективності використання цих ресурсів.

1. У процесі аналізу наукової літератури були визначені головні поняття та механізми, що стосуються актуалізації особистісних ресурсів. Підтверджено, що особистісні ресурси є важливим елементом, що визначає здатність людини ефективно взаємодіяти з навколишнім світом, долати труднощі та досягати своїх цілей. Ключовими факторами впливу на розвиток ресурсів особистості визначно процес їх усвідомлення, розвитку та цілеспрямованого використання.

2. В ході теоретичного аналізу розглянуто різні підходи до класифікації особистісних ресурсів. Ці ресурси не є статичними і можуть розвиватися протягом життя завдяки набутому досвіду, вихованню, соціальному оточенню та особистому самовдосконаленню. Їх можна класифікувати за різними критеріями: психологічні, соціальні, когнітивні, емоційно-вольові та духовні, а також природні чи набуті характеристики. Вони включають внутрішні якості, здібності та навички, які підтримують психологічну стійкість і забезпечують адаптацію до складних життєвих ситуацій. Ці ресурси формують своєрідний внутрішній потенціал, що активується у критичні моменти життя.

3. Для емпіричного дослідження механізмів актуалізації особистісних ресурсів було обрано 4 методики, які забезпечили багатогранний розгляд вищезазначених механізмів на глибинному рівні функціонування особистості: опитувальник психологічної ресурсності особистості, тест смисложиттєвих орієнтацій, п'ятифакторний опитувальник майндфулнес та шкала часового фокусу. Ці методики дозволили глибоко дослідити рівні ресурсності, їх взаємозв'язки та вплив різних механізмів актуалізації на окремі аспекти особистісного потенціалу. Зокрема, було підтверджено, що механізми, які

спрямовані на роботу зі смислами та цінностями, мають більший глибокий вплив, ніж поверхневі стратегії.

4. На основі отриманих результатів було розроблено тренінгову програму, спрямовану на актуалізацію особистісних ресурсів через глибоку роботу з цінностями, смислами та усвідомленістю. Програма спрямована на розвиток вміння керувати власними внутрішніми ресурсами та станами, підвищувати обізнаність та розуміння впливу «я» на поточний рівень ресурсності, а також містить вправи, що допомагають зміцнити здатність до усвідомленого сприйняття подій. Ефективність програми підсилена груповою взаємодією та регулярною рефлексією учасників.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Соціально-психологічні інструменти промоції здорового способу життя. [Електронний ресурс] : методичні рекомендації / за наук. ред. М. С. Дворник. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2024. – 105 с.
2. Агаркова В. Д. Психологічне здоров'я та механізми захисту особистості/ В. Д. Агаркова. Збірник наукових праць «Актуальні проблеми сучасної психології» (Київ – Кам'янець-Подільський – Жешів – Брест – Мінськ – Пряшів 2016 р.), 2016. – С. 13-17.
3. Бех І. Виховання особистості. Особистісно орієнтований підхід:науково-практичні засади. Книга друга. Київ: Либідь, 2003. 342 с.
4. Бугерко, Я. М. (2023). РЕСУРНИЙ ПІДХІД В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права, (3), 79-84.
5. Ващенко І. В. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. Проблеми сучасної психології. – 2018. – №40. – С. 33-49
6. Гриньова, Н. В., & Слободян, С. В. (2020). ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОТРАВМ ОСОБИСТОСТІ ТА ШЛЯХИ ЇХ КОРЕКЦІЇ У ФОРМАТІ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТРЕАПІЇ. Психологічний журнал, (3). URL: <http://psyj.udpu.edu.ua/article/view/195940>
7. Дзвоник, Г. П. (2019). Структурні особливості професійної життєстійкості менеджерів комерційних організацій. Актуальні проблеми психології: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія, 19(5), 23-31.
8. Дзюба, Т. (2017). Професійне здоров'я як умова успішної соціалізації працівника в ситуації мобінгу. ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ. ЕКОНОМІЧНА ПСИХОЛОГІЯ, (1(8), 7-13. URL: <http://orgpsy-journal.in.ua/index.php/oper/article/view/150>

9. Дорош І. М. Ресурси особистості як чинник стресостійкості державних службовців / І. М. Дорош // Вісник Національного університету “Львівська політехніка”. Серія: Проблеми економіки та управління. — Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2020. — № 2(6). — С. 144–152.
10. Золотова, Г. (2011). Формування ідей профілактики адиктивної поведінки у теоріях особистості. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота, (22), 53-56.
11. Карнаухова, В. (2008). Самореалізація особистості як наукове поняття. Modern Information Technologies and Innovation Methodologies of Education in Professional Training Methodology Theory Experience Problems, (18), 18-23.
12. Кологривова Н.М. Особливості адаптаційних ресурсів особистості в умовах російсько-української війни. [Електронний ресурс] Кологривова Н.М.. – 2023. – Режим доступу до ресурсу: <http://psysocwork.onu.edu.ua/article/view/286667/282535>.].
13. Колтунович, Т. А. Особистісні детермінанти виникнення професійного вигорання у вихователів дитячих навчальних закладів. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ: Видавництво «Фенікс», Т. XII: Психологія творчості. Вип. 15, ч. II. 2012. С. 158–170.
14. Корольчук, В. М. (2011). Копінгові особливості адаптивних ресурсів стресостійкості особистості. Вісник Національного університету оборони України, (1), 164-171.
15. Кузікова, С. Б. (2010). Структурно–змістовий аналіз феномена особистісного саморозвитку. Збірник наукових праць " Проблеми сучасної психології", (10).
16. Кузнецов М. А. Емоційний інтелект як чинник психоемоційних станів студентів в умовах іспиту : монографія / М. А. Кузнецов, Н. Ю.

- Діомідова ; Харк. нац. пед. ун-т імені Г. С. Сковороди. – Харків : Діса плюс, 2017. – 189 с.
- 17.Купрєєва О. І. Психологічні основи самореалізації студентів в інтегрованому освітньому середовищі: монографія / О.І. Купрєєва. — К.: Талком, 2021. — 407 с.
- 18.Матохнюк О. (2024). Особливості розвитку емоційного інтелекту публічних службовців. Herald of Khmelnytskyi National University. Economic sciences, 332(4), 40-46.
- 19.Ніколаєв Л. О. РЕСУРС ОСОБИСТОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН [Електронний ресурс] / Л. О. Ніколаєв // Габітус. – 2023. – URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/50-2023/17.pdf>.
- 20.Павлик Н.В. Гармонізація психологічного здоров'я педагога Нової української школи : Монографія. – Київ, 2022. – 165 с.
- 21.Перевозчикова Ю. Феноменологічний аналіз ресурсів особистості. URL: [http://umo.edu.ua/images/content/nashi\\_vydanya/stud\\_almanah/41.pdf](http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/stud_almanah/41.pdf)
- 22.Перспективи розвитку сучасної психології: збірник наукових праць. Випуск 10. Переяслав : УГСП, 2022. 104 с
- 23.Психологічні ресурси особистості під час пандемії COVID-19 [збірник тез міжнародної науково-практичної конференції]. Відп.ред. В.Л. Зливков; укладачі С.О. Лукомська, Н.А. Харченко, О.В. Котух. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2021. 80 с.
- 24.Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст. Збірник наукових праць за матеріалами науково-практичної конференції. Ізмаїл: РВВ ІДГУ. 2019. 87 с.
- 25.Радчук, Г. К. (2017). Діалог як механізм аксіогенезу особистості в процесі вищої професійної освіти. Психологія особистості, (1), 103-109.
- 26.Раціогуманістичні студії [збірник тез наукових доповідей методологічного семінару, присвяченого 47-річчю лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України]. Відп. ред. В.Л. Зливков; укладачі С.О. Лукомська, О.В.

- Котух. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2020. 138 с
- 27.Рисинець, Т. П. (2013). Особистісні ресурси як фактор вибору копінг-стратегій майбутніми психологами. Вісник Національного університету оборони України, (1), 280-287.
- 28.Рисинець, Т. П. (2013). Особистісні ресурси як фактор вибору копінг-стратегій майбутніми психологами. Вісник Національного університету оборони України, (1), 280-287.
- 29.Страшнюк В. І. Особливості проявів психологічних бар'єрів у взаєминах підлітків : кваліфікаційна робота бакалавра : 053 Психологія / В. І. Страшнюк ; Хмельниц. нац. ун-т. – Хмельницький, 2024. – 61 с.
- 30.Федорук Л. О. Психологічний супровід розвитку стресостійкості фахівців соціономічної сфери : кваліфікаційна робота магістра : 053 Психологія. Л. О. Федорук ; Хмельниц. нац. ун-т. – Хмельницький, 2022. – 65 с.
- 31.Цілісний підхід у психології та соціальній роботі: теорія та практика. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Цілісний підхід у психології та соціальній роботі: теорія та практика» (23 лютого 2024 року): Збірник тез / За заг.ред. докт. психол. наук, проф. Клочек Л. В., канд. психол. наук, доц. Галушко Л. Я. Кропивницький: ЦДУ, 2024. 274 с
- 32.Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19 : практичний посібник / Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2022. 128 с.
- 33.Чиханцова, О. А. (2018). Особистісні ресурси як чинник розвитку життєстійкості особистості. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка, 496-503.
- 34.Чхайдзе 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. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups\\_2018\\_1\\_25](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2018_1_25)
- 35.Штепа О.С. Особливості зв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості. Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – Вип. 21. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2013. – С. 782-791.
- 36.Штепа, О. (2021). Особиста доцільність актуалізування психологічних ресурсів. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології», (51), 266–284.
- 37.Штепа, О. С. (2016). Магістральні механізми актуалізації психологічних ресурсів. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології», (33).
- 38.Юнг К.Г. Архетипи і колективне несвідоме / Переклала з німецької Катерина Котюк; науковий редактор українського видання Олег Фешовець. 2-ге опрац. вид. — Львів: Видавництво «Астролябія», 2018. — 608 с.
- 39.Chen, I. S., & Fellenz, M. R. (2020). Personal resources and personal demands for work engagement: Evidence from employees in the service industry. *International journal of hospitality management*, 90, 102600. URL: <https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2020.102600>
- 40.Conference Proceedings of the International Scientific Online Conference Topical Issues of Society Development in the Turbulence Conditions (May 30, 2020, Bratislava, Slovak Republic). The School of Economics and Management in Public Administration in Bratislava, 2020; ISBN 978-80-89654-67-3; pp. 392.
- 41.Judge T. A., Erez A., Bono J. E. The power of being positive: The relation between positive self-concept and job performance. *Human Performance*. 1998. Vol. 11(2-3). P. 167-187.

42. Leithwood K. The Personal Resources of Successful Leaders: A Narrative Review. *Education Sciences*. 2023; 13(9):932. URL: <https://doi.org/10.3390/educsci13090932>
43. Maddi S. R. (1968). *Personality theories: a comparative analysis*. Homewood, Ill : Dorsey Press.
44. Mazai, L., Dikhtiarenko, S. (2024). Psychological training as a tool for professional resourcefulness development of future psychologists in war conditions. *Psychology Travelogs*, 2024, №1. P. 16-30.
45. SERDIUK, L. (2022). Internal Resources of Personal Psychological Well-Being. "The Global Psychotherapist", Vol. 2, No. 2, pp. 17-23.
46. Stevan E. Hobfoll Conservation of Resources: A New Attempt at Conceptualizing Stress. *American Psychologist*. 1989. № 44 (3). P. 513–524.
47. Якимчук А. (2019) Теоретико-методологічні підходи до операціоналізації поняття «особистісні ресурси» в психології. URL: <http://catalog.liha-pres.eu/index.php/liha-pres/catalog/view/61/693/1521-1>.