

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

ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ
РЕСУРСНОЇ НАСИЧЕНОСТІ ОСОБИСТОСТІ
Кваліфікаційна робота (проект)

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: здобувачка 2 курсу 231 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійної програми
«Психологія»

Наталія КОРЧИНСЬКА

Керівник: к. психол. н., викладачка

Інна ЧИНЬОНА

Рецензент: к. психол. н., ст. дослідник,
докторант Інституту соціальної та
політичної психології НАПН України,
доцент факультету бакалаврських студій
ПУ “Київська школа економіки”

Марина ДВОРНИК

ЗМІСТ

<u>ВСТУП</u>	3
<u>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ НАУКОВО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ЛІТЕРАТУРИ З ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ</u>	6
<u>1.1 Поняття психологічних ресурсів і ресурсності в сучасній психології</u>	6
<u>1.2 Концепції психологічних ресурсів</u>	11
<u>1.3 Ментальне здоров'я і психологічна ресурсність: взаємозв'язок і взаємовплив</u>	12
<u>1.4 Стратегії ресурсної насиченості особистості</u>	13
<u>Висновки до першого розділу</u>	18
<u>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ СТРАТЕГІЙ РЕСУРСНОЇ НАСИЧЕНОСТІ ОСОБИСТОСТІ</u>	19
<u>2.1 Вибірка, опис та обґрунтування методів дослідження</u>	19
<u>2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження</u>	29
<u>2.3 Кореляційний аналіз результатів дослідження</u>	37
<u>Висновки до другого розділу</u>	46
<u>ВИСНОВКИ</u>	48
<u>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</u>	50

ВСТУП

Високий рівень стресу негативно впливає на всі системи організму людини, відбивається на працездатності, пам'яті, розумових здібностях, стосунках з іншими та загалом знижує якість життя. Наразі українці перебувають в умовах довготривалого стресу через військову ситуацію на території нашої країни та невизначеність свого майбутнього. Психологічна напруга триває вже не один рік, тому постають актуальні питання нормального подолання такої ситуації українцями, зменшення дії стресу на ментальне здоров'я та запобігання і корекції для швидшої нормалізації людського стану.

При реакції організму на стрес активуються внутрішні резерви людини, підвищуються силові здібності, покращуються розумові показники. Але позитивний ефект проходять досить швидко, а негативні наслідки залишаються надовго. Тому це питання потребує вивчення. Є потреба в дослідженні які саме ресурси (зовнішні, внутрішні – які в свою чергу кожний дослідник поділяє за своєю класифікацією) допомагають у подоланні стресу та швидкому відновленню, які відбуваються зміни в стані людини після відновлення його власних ресурсів. Потрібна розробка стратегій ресурсної насиченості особистості для тих, хто переживає тривалий стресовий стан для пришвидшення нормалізації психологічного стану.

Вивченням стратегій ресурсної насиченості особистості займалися багато як вітчизняних, так і зарубіжних фахівців з області психології. Серед них можна виділити таких дослідників, як О. Штепа, яка приділяла увагу психологічній ресурсності в контексті саморозвитку та стійкості особистості. Значний внесок у розвиток теорій подолання стресу зробили зарубіжні дослідники. Р. Лазарус, відомий своєю концепцією копінг-стратегій, і Е. Берн, який досліджував роль міжособистісних взаємин у

формуванні ресурсів. Одним із ключових теоретиків у цій галузі також є С. Хобфолл, який розробив ресурсну концепцію стресу та теорію «збереження ресурсів», що стали основою для розуміння механізмів управління ресурсами в стресових ситуаціях.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дипломна робота виконана згідно теми кафедри психології «Особистісні та ситуаційні ресурси особистості в умовах життєвої та суспільної кризи» (державний реєстраційний номер 0119U103458).

Мета дослідження – встановити та проаналізувати стратегії ресурсної насиченості особистості.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз науково-психологічної літератури з психологічних ресурсів.
2. Вивчити та виділити особливості впливу зовнішніх і внутрішніх факторів на психологічне здоров'я особистості.
3. Підібрати інструментарій для емпіричного дослідження стратегій ресурсної насиченості.
4. Представити емпіричні результати дослідження психологічних ресурсів особистості.
5. Проаналізувати результати емпіричних досліджень. Порівняти різні моделі ресурсної насиченості та визначити їх сильні і слабкі сторони.

Об'єкт дослідження – ресурсність особистості.

Предмет дослідження – психологічні стратегії ресурсної насиченості особистості.

Для досягнення мети та виконання завдань дослідження, у кваліфікаційній роботі застосовано комплекс методів та методик. Теоретичні методи складаються з аналізу, синтезу, систематизації й

узагальнення наукових праць з питань дослідження ресурсної насиченості особистості.

Емпіричні методи дослідження передбачають використання таких інструментів: «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» (О. Штепи), «Опитувальник стратегій подолання кризового стану» (М. Лаада), «Опитувальник втрат і набуття персональних ресурсів (ОВПР)» (Н. Водоп'янової, М. Штейн), «Опитувальник копінг-стратегій» (Р. Лазаруса, С. Фолкман).

Наукова новизна одержаних результатів Визначено ключові фактори, які впливають на ефективне використання ресурсів особистості у процесі подолання стресових ситуацій та відновлення після травматичних подій. Виявлено закономірності, які пояснюють взаємозв'язок між ресурсною насиченістю особистості та її здатністю до адаптації, прийняття рішень і планування в умовах криз.

Практичне значення дослідження Результати дослідження можуть бути використані у практиці психологічного консультування для розробки індивідуальних програм з підвищення ресурсної насиченості й психічної стійкості особистості, вироблення стратегій та можуть використовуватися для прогнозування й аналізу ефективності функціонування особистості.

Апробація та публікація результатів дослідження. Результати дослідження розглянуто та затверджено на засіданні кафедри психології (протокол № 6 від 14.11.2024 року) та представлено в електронному альманасі «Магістерські студії» на тему: «Психологічні стратегії ресурсної насиченості особистості» (випуск XXIV).

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається з вступу, двох розділів, висновків до розділів, загального висновку, списку використаних джерел, які налічують 41 джерело.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ НАУКОВО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ЛІТЕРАТУРИ З ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ

1.1 Поняття психологічних ресурсів і ресурсності в сучасній психології

Поняття «ресурс» має своє коріння у французькому слові «ressource», що означає цінність, запас або джерело засобів. Ресурс – це джерело, засіб чи можливість, які можна використати для досягнення поставленої мети або вирішення певного завдання. Ресурсом можна вважати будь-який фактор, що сприяє розвитку, підтримці або вирішенню завдань в різних сферах життя.

Психологічний ресурс – це джерело життєвих можливостей, що допомагає справлятися з життєвими викликами, досягати своїх цілей й бути емоційно стабільними [4].

Ресурсність, за визначенням Стівена Хобфолла [41], це баланс між внутрішніми, соціальними та матеріальними втратами й набуттями. Вона є однією з важливих індивідуальних якостей людини [4]. Вважається, що «ресурсність» є більш широким поняттям порівняно з «ресурсом» і може описувати як якісні, так і кількісні характеристики людських ресурсів [34]. У наукових джерелах термін «ресурсність» використовується значно рідше, ніж «ресурс».

Психологічні ресурси охоплюють широкий спектр психологічних явищ. Ці ресурси можна умовно поділити на зовнішні та внутрішні.

Зовнішні ресурси – це соціальні, культурні та матеріальні ресурси, які підтримують людину у складних ситуаціях. Внутрішні ресурси – це наші особисті якості та характеристики, знання, досвід, які сприяють стабільності та ефективному управлінню стресом [23].

Психологічні ресурси людини – це складна система, де зовнішні та внутрішні фактори взаємодіють і впливають один на одного і втрата одних видів ресурс призводить до зменшення інших [17].

В найширшому розумінні особистісні ресурси, за В. Марковим, – це все, що належить особистості: риси характеру, здібності, цінності та інші властивості. Вони формують цілісну систему, яка постійно розвивається й оновлюється [7].

У літературі більшість авторів розрізняють внутрішні та зовнішні ресурси. Великий внесок у теорію ресурсного підходу зробив С. Хобфолл, дослідивши роль ресурсів у подоланні стресових ситуацій і розробивши теорію збереження ресурсів (ТЗР). Однією з найвідоміших класифікацій ресурсів є класифікація, запропонована С. Хобфоллом. Він вважав, що психологічні ресурси є важливими для людини та допомагають їй адаптуватися до складних життєвих обставин. У рамках ресурсного підходу розглядаються різні види ресурсів, як зовнішні, так і внутрішні. Він також зазначав, що під впливом тривалого хронічного стресу ресурси людини часто виснажуються, а процес їх відновлення потребує часу. Втрата ресурсів є основною причиною розвитку психічних розладів [10].

Класифікація ресурсів за С. Хобфоллом включає такі категорії: матеріальні ресурси; зовнішні ресурси й внутрішні; вольові, емоційні й енергетичні характеристики; психічні та фізичні стани, необхідні щоб впоратися з викликами життя та досягти поставлених цілей.

З точки зору С. Хобфолла, особистісні ресурси є ключовими елементами індивідуальної здатності до адаптації, і вони відіграють вирішальну роль у подоланні стресу [10].

Згідно з концепцією С. Хобфолла, втрата ресурсів є основним чинником, що спричиняє стресові реакції. Коли людина втрачає ресурси, інші ресурси починають обмежувати її інструментальну, психологічну та

соціальну активність. Втрата як внутрішніх, так і зовнішніх ресурсів веде до зниження суб'єктивного благополуччя, що сприймається як стан психологічного стресу і негативно впливає на здоров'я особистості [41].

Подолати стрес можна завдяки відновленню втрачених ресурсів чи створенню нових. За теорією С. Хобфолла, в умовах стресу людина використовує різноманітні ресурси, такі як матеріальні й нематеріальні об'єкти, психічні й фізичні стани, а також емоційні, волеві, інтелектуальні й енергетичні характеристики, які сприяють відновленню рівноваги та подоланню кризи. О. Сергієнко вважає, що серед ключових ресурсів, які людина використовує для боротьби зі стресом, є когнітивні (інтелектуально-особистісні), емоційні та волеві якості, які виконують функцію контролю поведінки [5].

Е. Фромм визначив основні психологічні ресурси, які допомагають долати важкі життєві ситуації:

– надія – це психологічний аспект, який підтримує життя і розвиток, характеризується активним очікуванням і готовністю зустрітися з тим, що може статися;

– душевна сила – це мужність і здатність протистояти ударам долі;

– раціональна віра – переконання в тому, що існує багато реальних можливостей, які важливо вчасно розпізнати й використати. [34].

Психологічні ресурси – це динамічна система індивідуальних характеристик, які дозволяють людині адаптуватися до змін, долати стреси та досягати своїх цілей. Вони формуються на основі життєвого досвіду, цінностей та особистісних особливостей [24].

Останнім часом питання співвідношення понять «ресурси» та «потенціал» стає все більш дискусійним. Психологічний потенціал особистості визначається як рівень сформованості психічних властивостей та якостей, що разом утворюють резерв для підвищення

ефективності діяльності, подальшого зростання та творчої самореалізації [5].

Психологічний потенціал особистості – це суб'єктивні можливості, які людина здатна перетворити на ресурс для вирішення поточних завдань, причому ключовою умовою такого перетворення є діяльність. Співвідношення цих понять можна розглядати через призму потенційного й актуального, ідеального й реального. Потенціал – це те, на що людина спирається, тоді як ресурс – це те, що вона активно використовує. Поряд із поняттями «психічний ресурс» та «особистісний потенціал» останнім часом з'являється термін «соціально-психологічний капітал особистості», який в рамках ресурсної парадигми розглядається як те, що можна використовувати безпосередньо для досягнення цілей [22].

О. Штепа розглядає психологічну ресурсність особистості як вміння людини використовувати свої внутрішні сили, щоб розвиватися, будувати міцні стосунки та допомагати іншим [34].

Проживання, усвідомлення та подолання складних життєвих ситуацій стимулюють особистісний розвиток, роблячи людину більш зрілою, психологічно стійкою та інтегрованою.

Деякі дослідники розрізняють два рівні психологічних ресурсів особистості: вищий та базовий. Вищий рівень включає такі характеристики, як самооцінка, самоактуалізація, ідентичність і сенс життя. Базовий рівень охоплює емоційну рівновагу, впевненість в собі, лідерські якості, інтернальність, автономність, цілеспрямованість, відповідальність, самовираження, адаптивність й психологічну гнучкість [19].

Отже, ресурси у найширшому розумінні охоплюють усе, що нерозривно пов'язане з людиною: риси характеру, самооцінку, індивідуальні особливості, систему ціннісних орієнтирів, життєві

стратегії, професійні навички, здібності, самоконтроль тощо. Всі ці елементи утворюють цілісну систему, яка постійно оновлюється та розвивається.

Наприкінці 1990-х років вчені стали надавати значну увагу ролі особистісних ресурсів у формуванні копінг-стратегій. Копінг-ресурси визначають як відносно стабільні особистісні й соціальні фактори, що сприяють подоланню стресових ситуацій і розвитку копінг-стратегій. До копінг-ресурсів відносяться: ресурси когнітивної сфери, самосвідомість чи Я-концепція, інтегральна орієнтація особистості, емпатія та афіліація. Варто зауважити, що розвиток цих ресурсів дозволяє особистості ефективно аналізувати стресові ситуації й знаходити альтернативні способи їх вирішення [17].

Психологічні ресурси мають важливе значення у підтримці ментального здоров'я, вони знаходяться у постійному взаємовпливі: високий рівень ментального здоров'я сприяє розвитку та укріпленню ресурсів особистості і навпаки, наявність достатньої психологічної ресурсності підтримує та зміцнює ментальне здоров'я.

Психологічна ресурсність є одним із ключових компонентів стресостійкості, оскільки саме ресурси визначають, наскільки успішно людина здатна протистояти негативним впливам. Дослідження показують, що люди з більшою кількістю ресурсів краще адаптуються до складних умов і мають вищий рівень психологічного благополуччя (А. Антоновський, 1996) [39].

Високий рівень ресурсності забезпечує можливість успішної адаптації до нових умов. Психологічна ресурсність полегшує процес адаптації, оскільки дозволяє людині швидше знаходити оптимальні способи поведінки в нових ситуаціях, мінімізуючи при цьому негативний вплив стресу.

1.2 Концепції психологічних ресурсів

В психології існує кілька ключових концепцій, які пояснюють роль психологічних ресурсів у забезпеченні адаптації та психічного благополуччя.

Теорія консервації ресурсів, втрата ресурсів (С. Хобфолл, 1989). Ця теорія базується на припущенні, що люди прагнуть зберігати, підтримувати та накопичувати ресурси, а втрати ресурсів є основним джерелом стресу. За цією концепцією, втрата важливих ресурсів може викликати ланцюгову реакцію, що веде до наростання стресу. Тому особиста стратегія збереження та примноження ресурсів є критично важливою для збереження психологічного благополуччя [40].

Теорія психологічного капіталу (Ф. Лютанс, 2004) виділяє такі компоненти як самоефективність, надія, оптимізм і резильєнтність як основні складові психологічних ресурсів. Згідно з цією концепцією, розвиток цих характеристик сприяє підвищенню загальної ефективності особистості та її здатності справлятися з викликами. Дослідження показали, що саме їхня сукупність пояснює більшу частку дисперсії у вияві благополуччя, продуктивності та поведінки загалом, ніж окремі компоненти [15].

Модель ресурсів для подолання стресу (Р. Лазарус і С. Фолкман, 1984) розглядає психологічні ресурси як ключовий фактор у процесах подолання стресу. Відповідно до цієї моделі, ресурси особистості впливають на те, як людина сприймає стресову ситуацію і як вона адаптується до неї. Високий рівень ресурсів допомагає формувати більш активні та ефективні стратегії копіngu [9].

Модель позитивної психотерапії (Н. Пезешкіан, 1977). Ця концепція акцентує увагу на важливості розвитку внутрішніх ресурсів, таких як позитивні емоції, сильні сторони особистості, цілеспрямованість

та гармонійні стосунки, які сприяють подоланню життєвих труднощів і сприяють особистісному зростанню [8].

1.3 Ментальне здоров'я і психологічна ресурсність: взаємозв'язок і взаємовплив

Ментальне здоров'я та психологічна ресурсність – це взаємопов'язані поняття, що значною мірою визначають рівень адаптації особистості до життєвих умов, її стійкість до стресів, а також здатність до подолання кризових ситуацій. Психологічна ресурсність є сукупністю внутрішніх і зовнішніх сил, які забезпечують можливість підтримувати психологічний баланс і дозволяють людині ефективно функціонувати та адаптуватися до нових умов. Ментальне здоров'я охоплює відсутність психічних розладів й загальний стан гармонії та рівноваги між різними аспектами життя.

Дослідження підтверджують, що ментально здорові люди володіють більш розвиненими психологічними ресурсами. Вони краще справляються зі стресами, швидше адаптуються до змін і мають вищий рівень задоволеності життям. Особистості з низьким рівнем ресурсності, частіше стикаються з труднощами у подоланні життєвих викликів, що призводить до емоційного виснаження та зниження рівня ментального здоров'я.

Ментальне здоров'я безпосередньо впливає на можливість розвивати та ефективно використовувати психологічні ресурси. Люди з гармонійним ментальним станом краще орієнтуються у своїх внутрішніх ресурсах, адекватно оцінюють свої можливості і здатні будувати міцні соціальні зв'язки. Вони здатні самостійно ініціювати процеси самовдосконалення, зокрема шляхом розвитку емоційного інтелекту, розширення кола підтримки та підвищення когнітивних можливостей.

Зворотний вплив полягає у тому, що наявність або відсутність психологічних ресурсів також впливає на рівень ментального здоров'я. Особистість з розвиненими ресурсами здатна краще підтримувати позитивний емоційний стан, справлятися зі стресовими ситуаціями, підтримувати соціальну активність, що є визначальним для підтримання гармонійного ментального здоров'я. Тому розвиток психологічних ресурсів стає важливим завданням для забезпечення здоров'я особистості на індивідуальному та соціальному рівнях.

Одним із ключових аспектів взаємозв'язку між ментальним здоров'ям та ресурсністю є функція ресурсів як захисного чинника. Дослідження показують, що наявність різних видів ресурсів (емоційних, когнітивних, соціальних, духовних) значно знижує ризик розвитку психологічних розладів та емоційного вигорання. Психологічна ресурсність слугує буфером, який дозволяє зберігати рівновагу у складних життєвих обставинах, зменшуючи негативний вплив стресорів. Під час стресових ситуацій емоційний інтелект дозволяє ефективно керувати емоціями, соціальні ресурси забезпечують підтримку у важкі моменти, а когнітивні ресурси допомагають знайти раціональні рішення в складних ситуаціях.

1.4 Стратегії ресурсної насиченості особистості

Стратегія – це загальний план дій або підхід, спрямований на досягнення довгострокових цілей. Вона визначає основні напрямки діяльності, ключові ресурси та способи їх використання для досягнення бажаного результату.

Стратегії ресурсної насиченості особистості – це комплекс підходів і дій, спрямованих на накопичення, збереження та ефективне використання ресурсів, які допомагають особистості адаптуватися до викликів, зберігати психічне благополуччя та досягати життєвих цілей.

Основні елементи цих стратегій: накопичення, збереження, використання та відновлення ресурсів.

Сутність стратегій полягає у гармонійному поєднанні особистісних, соціальних та психологічних ресурсів для підтримки стійкості й адаптивності. Типологія таких стратегій включає когнітивні, емоційні та поведінкові підходи, які забезпечують ресурсну стабільність і зростання.

У науковій літературі існує кілька підходів до розуміння стратегії ресурсної насиченості. Основна увага приділяється тому, як особистість здатна залучати наявні ресурси і створювати нові для ефективного подолання життєвих труднощів.

Стратегії розвитку ресурсної насиченості можна умовно поділити на кілька основних категорій: розвиток самосвідомості; формування емоційного інтелекту та саморегуляції; соціальні ресурси та підтримка; фізичні ресурси та здоровий спосіб життя; розвиток когнітивних ресурсів та навичок вирішення проблем; духовні ресурси та сенс життя.

Розвиток самосвідомості є важливим етапом у підвищенні ресурсної насиченості. Усвідомлення власних сильних і слабких сторін дозволяє людині розуміти, які ресурси в неї наявні, а які потребують розвитку. Важливим інструментом у цьому процесі є рефлексія – здатність аналізувати свій досвід, почуття та поведінку. Цей процес допомагає краще орієнтуватися у власних ресурсах і знайти ефективні способи їх використання у складних ситуаціях.

Емоційний інтелект відіграє важливу роль у здатності людини керувати своїми емоціями та взаємодіяти з іншими. Він сприяє підвищенню стресостійкості, оскільки дозволяє краще розуміти власні емоції і адекватно реагувати на зовнішні подразники. Важливою стратегією розвитку цього ресурсу є навчання технік саморегуляції, таких як медитація, майндфулнес, техніки дихання та когнітивна

реструктуризація. Такі методи допомагають знизити рівень стресу і зберігати емоційну стабільність.

Соціальна підтримка є одним із найважливіших ресурсів, який допомагає людині долати труднощі та зберігати психологічне здоров'я. Підтримка з боку близьких, друзів або колег дає людині можливість відчувати себе не самотньою і отримати допомогу в складні моменти. Стратегії розвитку цього ресурсу включають активне налагодження соціальних зв'язків, участь у спільнотах і підтримку значущих міжособистісних стосунків.

Фізичне здоров'я є важливою складовою ресурсної насиченості, оскільки тіло й психіка взаємопов'язані. Регулярні фізичні вправи, збалансоване харчування, здоровий сон та управління стресом є ключовими елементами підтримки фізичних ресурсів. Стратегії включають впровадження регулярних фізичних активностей та усвідомленого відпочинку.

Когнітивні ресурси, такі як критичне мислення, здатність до вирішення проблем та творчість, сприяють особистісному зростанню і допомагають людині адаптуватися до змін. Дуже важливим є розвиток навичок планування, управління часом та ухвалення рішень, вони дозволяють ефективно використовувати наявні ресурси і знаходити нові способи подолання життєвих труднощів.

Духовні ресурси, такі як наявність життєвих цілей, віра та моральні цінності, надають людині внутрішню опору й допомагають знайти сенс у складних життєвих ситуаціях. Розвиток цих ресурсів включає роздуми про власні життєві пріоритети, пошук сенсу життя через філософські чи релігійні погляди. Важливим елементом є практика вдячності та осмислення досягнень, які сприяють підвищенню відчуття власної цінності та значущості.

Виявлення ресурсів для самоцілення та самовідновлення, які допомагають людині повернутися до звичного життєвого плану, стає основою для створення ефективних соціально-психологічних технологій реабілітації. Відновлення життєвих ресурсів особистості, яка пережила травматичні події, може значно покращити її здатність раціонально планувати майбутнє та ефективно функціонувати в складних життєвих обставинах [1].

Аналіз особистісних ресурсів є центральною темою позитивної психології, чії ідеї співзвучні з положеннями психології розвитку й психології здоров'я. У цих напрямках підкреслюється важливість сильних сторін і «позитивних рис особистості» [19].

За результатами наукових досліджень О. Штепи на основі емпіричних даних можна стверджувати, що повною мірою критеріям ресурсної насиченості відповідають такі динамічні властивості особистості: особистісна здійсненність; особистісна зрілість; екзистенційна здійсненність; екзистенційна мотивація; базові переконання [36].

Таблиця 1.1

Класифікаційний аналіз стратегій ресурсної насиченості як предикторів потенційного життєвого самоздійснення

Стратегії ресурсної насиченості	Ранг предиктора *
Особистісна здійсненність	100
Особистісна зрілість	37
Екзистенційна здійсненність	23
Екзистенційна мотивація	9
Базові переконання	26

Примітка: * ранг предиктора: 0 – min; 100 – max

З використанням класифікаційного аналізу (метод ранжування предикторних змінних) було визначено, в якій мірі різні стратегії ресурсної насиченості виступають предикторами здатності особистості до життєвого самоздійснення (табл. 1.1) [36].

«Проінтерпретовано, що кожна з визначених стратегій характеризує певні функції в рефлексивно створюваному людиною образі власного можливого життєвого самоздійснення. Оскільки не стратегії утворюють ресурсну насиченість, а психологічні ресурси спрямовуються за стратегіями, то доцільно вказати, що ціллю устремління ресурсів є можливість життєвого самоздійснення. Відтак, стратегування психологічних ресурсів, є не потребою особи, а виявом її суб'єктної активності» – робить висновки у своїй роботі українська дослідниця О. Штепа [36].

Висновки до першого розділу

Психологічна ресурсність є ключовим чинником у збереженні ментального здоров'я та невід'ємною складовою процесу особистісного зростання й успішної адаптації до життєвих викликів. Люди з високим рівнем ресурсності демонструють більшу гнучкість у поведінкових стратегіях й здатні більш ефективно використовувати наявні можливості для вирішення проблем. Це зумовлює їхню здатність успішно адаптуватися до різних життєвих змін.

Стратегії ресурсної насиченості особистості є багатокомпонентною системою, яка включає в себе різні способи підтримки, відновлення та розвитку ресурсів. Впровадження стратегій, спрямованих на розвиток самосвідомості, емоційного інтелекту, соціальної підтримки, фізичного здоров'я та когнітивних здібностей, допомагає людині зберігати психологічну стійкість і досягати гармонії в житті. Їх застосування дозволяє особистості успішніше справлятися зі стресовими ситуаціями, підтримувати психологічну рівновагу та сприяти власному зростанню і самореалізації.

Психологічні ресурси та їх стратегії, будучи важливим елементом особистісного розвитку і ментального благополуччя, потребують детального вивчення й активного використання в терапевтичних та реабілітаційних програмах.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ СТРАТЕГІЙ РЕСУРСНОЇ НАСИЧЕНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

2.1 Вибірка, опис та обґрунтування методів дослідження

За допомогою Google-форми було проведено онлайн-опитування, на основі якого сформовано вибірку, яку склали 49 осіб. Учасники дослідження відрізнялися за багатьма критеріями (рівнем освіти, соціальним статусом) проте всі вони проживали в Херсонській області до початку повномасштабного вторгнення. Наразі 65% із них перебувають на території України, 22% виїхали за її межі, а 12% залишилися на своїх попередніх місцях проживання. До вибірки увійшли респонденти віком від 18 до 64 років різної статі, серед яких 24,5% склали чоловіки, а 75,5% – жінки.

На основі проведеного теоретичного аналізу для проведення емпіричного дослідження було підібрано чотири психодіагностичні методики:

– «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» (О. Штепа, 2018) [33];

– «Опитувальник стратегій подолання кризового стану» (М. Лаада, 1990-ті) [38];

– «Опитувальник втрат і набуття персональних ресурсів (ОВІР)» (розроблено Н. Водоп'яноюю та М. Штейном у 2001 році на основі ресурсної концепції психологічного стресу і «консервування ресурсів» С. Хобфолла) [16];

– «Опитувальник копінг-стратегій» (Р. Лазарус і С. Фолкман, 1988) [11, 27].

Розглянемо кожний з них детально.

1. Метою опитувальника психологічної ресурсності особистості О. Штепи є виявлення психологічних ресурсів особистості та здатності ефективно ними користуватися. Опитувальник складається з 67 тверджень, які респонденти мають позначити знаком «+», якщо згодні, та «-», якщо не згодні. Результати обчислюються на основі відповідності відповідей респондента ключу опитувальника. За кожен відповідь, що відповідає ключу, нараховується 1 бал. Підсумкову кількість балів обчислюють для кожної з наступних шкал: доброта до людей; допомога іншим; упевненість у собі; любов; успіх; творчість; віра у добро; робота над собою; прагнення до мудрості; відповідальність; самореалізація у професії; знання власних ресурсів, уміння використовувати власні ресурси; уміння оновлювати власні ресурси та загальний рівень психологічної ресурсності [33].

1) Упевненість у собі – позитивна оцінка людиною власних можливостей, яка ґрунтується на реалістичному сприйнятті своїх сил і здібностей. Це стан, коли людина вірить у свої здатності справлятися з життєвими викликами та досягати поставлених цілей. Упевненість у собі допомагає протистояти невдачам і стресу, зберігаючи емоційну стабільність та мотивацію. Вона формується через успішний досвід, підтримку оточення, особисті досягнення, а також самооцінку та самосприйняття. Слід зазначити, що занадто висока або низька впевненість може бути неефективною: надмірна впевненість може призводити до недооцінки ризиків, тоді як низька – обмежує людину в самореалізації.

2) Доброта до людей – риса особистості, яка виражається в готовності допомагати, підтримувати інших та проявляти емпатію. Вона заснована на внутрішньому бажанні приносити користь і підтримувати гармонійні відносини з оточуючими. Доброта може позитивно впливати як на того, хто її проявляє, так і на того, хто її отримує. Вона зміцнює

соціальні зв'язки, підвищує рівень задоволення життям й сприяє емоційному благополуччю. Вона також знижує рівень стресу та підвищує почуття власної значущості, оскільки добрі вчинки активізують області мозку, що відповідають за винагороду та задоволення. Прояв доброти сприяє розвитку співчуття та альтруїзму, формуючи здорове соціальне середовище і зміцнюючи емоційне здоров'я.

3) Допомога іншим – це прояв просоціальної поведінки, що включає в себе альтруїзм, співчуття та підтримку. Вона позитивно впливає на психічне здоров'я як того, хто допомагає, так і того, хто отримує допомогу. Допомога активізує механізми емпатії, сприяє формуванню соціальних зв'язків, знижує рівень стресу та сприяє відчуттю особистого задоволення й щастя. Вона активує центри винагороди в мозку, покращуючи емоційний стан й підвищуючи самооцінку.

4) Успіх – суб'єктивне відчуття досягнення своїх цілей і задоволення власних прагнень. Він визначається індивідуальними цінностями, мотивацією та внутрішніми стандартами людини. Успіх часто пов'язаний з почуттям самореалізації, яке включає розвиток потенціалу, досягнення особистісного і професійного зростання, та задоволення від виконаної роботи. Психологічно важливі аспекти успіху включають відчуття контролю, впевненість у собі та позитивне самосприйняття.

5) Любов – складне й багатогранне емоційне переживання, яке включає почуття прив'язаності, турботи, підтримки та довіри до іншої людини. Вона може проявлятися через різні форми: романтичну любов, любов до сім'ї, друзів або до себе. Психологи розглядають любов як поєднання трьох основних компонентів: інтимність, пристрасть та зобов'язання. Ця модель відома як трикутна теорія любові Р. Стернберга [5]. Любов сприяє психологічному благополуччю, створюючи відчуття підтримки, захищеності та життєвої стабільності.

6) Творчість – це механізм генерування нових ідей, підходів або рішень, які є оригінальними та цінними. Творчість часто пов'язана з такими психологічними процесами, як дивергентне мислення, інтуїція та уява. Творча діяльність позитивно впливає на емоційне благополуччя, сприяє самовираженню, розвитку особистості й допомагає у вирішенні життєвих проблем.

7) Віра у добро є позитивним когнітивним і емоційним переконанням, яке впливає на світогляд людини та її поведінку. Це переконання, що люди за своєю природою здатні на добрі вчинки, і що світ має позитивні аспекти, навіть попри труднощі та несправедливість. Віра в добро сприяє емоційному благополуччю, допомагає долати стрес і труднощі, надає внутрішню опору в кризових ситуаціях.

8) Прагнення до мудрості – глибока внутрішня потреба людини в пошуку глибинного розуміння себе, інших й світу. Мудрість пов'язана з розвитком критичного мислення, здатністю приймати зважені рішення, керуючись досвідом, емпатією та усвідомленням складності життєвих ситуацій. Це прагнення є ключовим для особистісного зростання і досягнення гармонії в стосунках із собою та оточенням.

9) Робота над собою – це процес свідомого самовдосконалення, спрямований на розвиток особистісних якостей, самопізнання та підвищення психічної стійкості. Вона включає рефлексію, аналіз власних думок, емоцій та поведінки, а також активне використання стратегій саморегуляції для досягнення бажаних змін. Цей процес є важливим для підвищення рівня самоконтролю, самоповаги та загального благополуччя, допомагаючи людині справлятися зі стресами, досягати особистих і професійних цілей, а також підтримувати здорові стосунки з іншими.

10) Самореалізація у професії – процес досягнення особистісного потенціалу та задоволення від роботи через розвиток своїх навичок,

талантів і здібностей. Процес включає в себе прагнення до особистого і професійного зростання, а також визнання власних досягнень. Самореалізація у професії сприяє розвитку почуття задоволеності, мотивації та залученості; веде до підвищення продуктивності, творчості та інноваційності в роботі.

11) Відповідальність – це усвідомлене прийняття наслідків своїх дій, рішень і вибору, а також готовність діяти в інтересах інших і суспільства загалом. Вона включає в себе обов'язок виконувати певні завдання, здатність оцінювати свої вчинки, аналізувати їхній вплив на оточуючих і бути готовим виправити помилки. Відповідальність сприяє розвитку самодисципліни, соціальної свідомості та емоційної зрілості.

12) Знання власних ресурсів – розуміння особистих сил, здібностей та можливостей, які можуть бути використані для досягнення цілей і подолання життєвих викликів. Воно включає в себе знання своїх когнітивних, емоційних, соціальних ресурсів й усвідомлення фізичних та психофізіологічних можливостей. Володіння знанням про власні ресурси сприяє підвищенню самооцінки, розвитку стратегії саморегуляції та прийняття обґрунтованих рішень. Особистості, які усвідомлюють свої ресурси, здатні краще адаптуватися до змін, ефективніше справлятися зі стресом й розвивати стійкість в складних ситуаціях.

13) Уміння оновлювати власні ресурси – здатність особистості відновлювати свої внутрішні резерви, які допомагають справлятися зі стресом, вирішувати проблеми та досягати життєвих цілей. Цей процес включає активізацію когнітивних, емоційних, соціальних, мотиваційних та фізичних ресурсів, які сприяють підвищенню стійкості до викликів і відновленню балансу між роботою та особистим життям.

14) Уміння використовувати власні ресурси – здібність особистості ефективно застосовувати свої внутрішні та зовнішні ресурси для досягнення життєвих і професійних цілей. Здатність включає в себе

самоусвідомлення, управління своїми емоціями, постановку цілей та вибір ефективних стратегій для їх досягнення. Особистість, яка вміє ефективно користуватися власними ресурсами, здатна підвищувати свою стресостійкість, адаптуватися до змін та реалізовувати свій потенціал.

15) Загальний рівень психологічної ресурсності – це сукупність як внутрішніх так зовнішніх ресурсів, що допомагають людині справлятися зі стресом, адаптуватися до змін та досягати своїх цілей. Високий рівень ресурсності дозволяє людині краще адаптуватися до життєвих труднощів, зберігати баланс між емоційними та когнітивними навантаженнями та підвищувати якість життя.

Підраховується загальна кількість балів для кожної шкали, а для визначення загального рівня психологічної ресурсності підсумовуються бали за всіма шкалами.

Рівні психологічної ресурсності визначаються таким чином: 0–56 балів – психологічна ресурсність відсутня; 57–69 балів – низький рівень ресурсності; 70–92 бали – середній рівень; 93–106 балів – високий рівень; 107–112 балів – результати сумнівні для діагностування психологічної ресурсності [33].

2. Опитувальник стратегій подолання кризових станів Basic Ph, його ще називають «Місток над прірвою», за методикою М. Лаада допомагає виявити ресурси психологічного виживання особистості. Він складається з 36 питань [38] й за допомогою ключа визначає, який із шести каналів особистісних ресурсів (емоції, віра і цінності, соціальний, пізнання і думка, уява, фізіологія і діяльність) сприяє відновленню життєвої енергії, тобто виявляє домінуючі ресурси. Кожна літера в назві моделі BASIC Ph символізує окремий ресурс:

Belief & values – цей підхід до подолання кризи заснований на здатності вірити: в Бога, людей чи в самого себе. Сенс життя, система

цінностей, місія та віра є джерелом сили, з якого людина черпає енергію у складних обставинах.

Affect – для подолання стресу важливо навчитися розпізнавати власні почуття і називати їх своїми іменами. Після цього можна виражати емоції у найприйнятніший спосіб: через розмову, письмо або через творчість (танці, малюнки, музика). Це може бути як безпосереднє, так і опосередковане вираження емоцій, наприклад, через щоденник або творчість.

Socialization – цей спосіб передбачає пошук підтримки у близьких людей або спеціалістів. Також можна допомагати іншим, залучаючись до соціальної діяльності, відчуваючи себе частиною спільноти або організації.

Imagination – подолання стресу через творчі здібності, уяву, фантазії. Це дозволяє розвивати інтуїцію, пластичність мислення, шукати рішення через гру, мрії чи спогади про щасливі моменти. Спосіб включає в себе й імпровізацію, почуття гумору та мистецтво.

Cognition – спосіб, що використовує наші розумові здібності: логічне і критичне мислення, навчання, аналіз, планування та вирішення проблем. Сюди відносяться пріоритети, делегування альтернатива та саморефлексія.

Physical – цей метод полягає в залученні фізичної активності тіла. Він пов'язаний з можливостями нашого тіла такими, як здатність відчувати себе завдяки зору, слуху, нюху, смаку, дотику а також здатність відчувати холод, тепло, біль, задоволення, орієнтуватися у просторі та контролювати внутрішню напругу або розслаблення. До цього методу також належать різні фізичні навантаження, такі як зарядка, фізичні вправи, прогулянки на свіжому повітрі, походи в гори, а також тілесні практики, включаючи техніки релаксації та дихальні вправи [20].

За інструкцією до тесту респондент має пригадати свої відчуття під час сильного стресу та відповісти на питання: що робить для того, щоб впоратися з цим станом? Що допомагає найбільше, а що – меншою мірою? Необхідно також позначити, як часто використовується той чи інший спосіб для подолання стресу (0 – ніколи, 1 – рідко, 2 – іноді, 3 – періодично, 4 – часто, 5 – майже завжди, 6 – завжди).

Чим вища кількість набраних балів, тим краще розвинена відповідна стратегія: В – віра, цінності, переконання; А – почуття, емоції; S – соціальні зв'язки, соціальна підтримка; І – уява, спогади, мрії; С – когнітивні стратегії; Ph – тілесні ресурси, фізична активність. Таким чином виявляються домінуючі ресурсні канали, а також ті, які потребують розвитку, щоб ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями [38].

3. Опитувальник, розроблений Н. Водоп'яною та М. Штейном, базується на ресурсній концепції психологічного стресу та «консервування ресурсів» С. Хобфолла. Він діагностує динаміку та співвідношення персональних ресурсів особистості протягом певного періоду. Згідно з теорією Хобфолла, психологічний стрес виникає через порушення балансу між втратою та набуттям особистісних ресурсів. У цій концепції виділяють три типи ситуацій, що можуть призвести до розвитку стресу:

1) Загроза втрати ресурсів. Такий тип стресу з'являється тоді, коли людина відчуває, що її важливі ресурси, такі як здоров'я, робота, фінанси або стосунки знаходяться під загрозою (стрес може виникнути через погіршення здоров'я, можливе звільнення, загрозу втрати житла або проблеми у відносинах з близькими).

2) Фактична втрата ресурсів. Такий тип стресу з'являється тоді, коли людина насправді втрачає важливі для себе ресурси. Це може бути

наслідком таких подій, як смерть близької людини, втрата роботи, житла або стихійне лихо, руйнування бізнесу.

3) Неотримання очікуваних ресурсів. Такий тип стресу з'являється тоді, коли людина не отримує ті ресурси, на які розраховувала. Це може статися, коли не досягається бажаний результат на змаганнях, не відбувається очікуване підвищення на роботі або не надається очікуваний грант, на який сподівалися.

Застосування ресурсної концепції Хобфолла та аналіз взаємодії втрат і надбань особистісних ресурсів у часі може сприяти виявленню джерел стресу, розробці ефективних стратегій його подолання та підвищенню стійкості.

Респонденту потрібно заповнити дві частини опитувальника, кожен з яких складається з 30 однакових запитань, що дозволяє виявити його переживання щодо можливих втрат та надбань. Далі слід оцінити ступінь напруженості цих переживань за п'ятибальною шкалою. Для цього обирається цифра, яка відповідає рівню інтенсивності відчуттів (переживань):

- 1 бал – відчуття відсутнє;
- 2 бали – переживання слабке;
- 3 бали – переживання середнього ступеня;
- 4 бали – переживання сильне;
- 5 балів – переживання дуже інтенсивне.

Далі підраховується індекс ресурсності (ІР), обчислюється він як відношення суми балів «придбань» до суми балів «втрат». Чим вищий ІР, тим краще збалансовані життєві досягнення та розчарування, що свідчить про вищий адаптаційний потенціал особистості та меншу стресову вразливість [16].

4. «Опитувальник копінг-стратегій», розроблений Р. Лазарусом та С. Фолкманом, є першою стандартизованою методикою для вимірювання

копінгу. Методика орієнтована на дослідження особливостей поведінки в проблемних та складних ситуаціях, а також на виявлення факторів ризику психічної дезадаптації в умовах стресу, включає в себе вісім шкал:

Конфронтаційний копінг – активні дії, спрямовані на зміну ситуації, що передбачають певну ступінь ворожості та готовність ризикувати.

Дистанціювання – когнітивні зусилля для відсторонення від ситуації та зниження її важливості.

Самоконтроль – зусилля, спрямовані на регулювання власних емоцій і дій.

Пошук соціальної підтримки – це активний процес взаємодії з іншими людьми, спрямований на отримання інформаційної, практичної або емоційної допомоги.

Прийняття відповідальності – усвідомлення своєї участі в проблемі з подальшою готовністю до її вирішення.

Втеча-уникнення – уявне та поведінкове прагнення уникнути проблеми, на відміну від просто дистанціювання.

Планування вирішення проблеми – процес свідомих і цілеспрямованих дій, спрямованих на аналіз ситуації та пошук ефективних шляхів її вирішення.

Позитивна переоцінка – зусилля, спрямовані на надання ситуації позитивного сенсу, з акцентом на особистісний розвиток.

Опитувальник має 50 запитань. Обробка результатів здійснюється за допомогою «ключа», де підраховується загальний бал для кожної шкали шляхом сумування відповідей: «ніколи» – 0 балів, «іноді» – 1 бал, «рідко» – 2 бали, «часто» – 3 бали. Підсумковий результат для кожної шкали обчислюється у вигляді відсотка від максимально можливого значення за формулою: $X = \text{сума балів} / \text{max бал} * 100$. Результат від 0-33 % – низьке значення, 34-67 % – середнє, а 68-100 % – високе.

Аналіз профілю копінг-стратегій проводиться за всіма шкалами. Позитивним вважається переважання середніх значень за субшкалами 3, 4, 5, 7 і 8 над субшкалами 1, 2 та 6 [27].

У поєднанні з іншими методиками опитувальник може використовуватися для оцінки ефективності психокорекційних заходів.

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження

1. Для визначення рівня психологічних ресурсів особистості ми використали «Опитувальник психологічної ресурсності О. Штепи». Підсумкову кількість балів обчислили для кожної з 15 шкал окремо та разом.

Загальний рівень психологічної ресурсності у досліджуваних коливається в межах 48-100 балів, у більшості він є середнім (рис. 2.1).

Більшість учасників, а це 57%, володіють достатніми ресурсами для виконання більшості завдань, але можуть відчувати певні труднощі в сильних стресових ситуаціях. 16% респондентів продемонстрували високий рівень психологічної ресурсності, що свідчить про їхню здатність добре справлятися зі стресовими ситуаціями, зберігати емоційну стабільність та ефективно адаптуватися до змін. 23% опитуваних мають низький рівень ресурсності, вони можуть контролювати свої емоції, але часто відчують труднощі з адаптацією та стають емоційно нестабільними у стресових умовах. У 4% респондентів критична недостатність психологічних ресурсів, у них надзвичайно низький рівень адаптаційних здібностей. Такі люди можуть мати проблеми з подоланням життєвих труднощів, зокрема, неадекватно реагувати на стресові ситуації або переживати їх надзвичайно важко.



Рисунок 2.1 – Рівень психологічної ресурсності за результати дослідження у відсотковому відношенні (опитувальник О. Штепи)

Проаналізувавши показники ресурсної насиченості у досліджуваних (табл. 2.1) можна сказати, що найвищі показники ресурсної насиченості (середній бал 6) продемонстрували такі стратегії, як доброта до людей, допомога іншим та знання власних ресурсів. Ці стратегії найкраще розвинуті у респондентів, і вони активно використовують дані ресурси у своєму житті.

Більшість стратегій мають однаковий середній бал від 5,5 до 5,9, окрім однієї – найнижчий показник з середнім балом 4,9 має стратегія самореалізації у професії. Це свідчить про недостатній рівень розвитку цього аспекту серед опитаних та про труднощі у професійній сфері й потенційну потребу в додатковій підтримці чи мотивації. Цей показник цілком може бути пов'язаний з переїздом на нове місце. Переїзд, особливо через екстремальні обставини, як війна чи вимушена міграція, може спричиняти труднощі: вимушена зміна сфери діяльності, нові умови ринку праці, включаючи конкуренцію, відмінності в культурі та мові.

Таблиця 2.1

**Результати аналізу стратегій ресурсної насиченості особистості
(опитувальник О. Штепи)**

Стратегії ресурсної насиченості	Сумарний бал опитуваних	Середній бал опитуваних	Місце у рейтингу
Доброта до людей	295	6,0	1
Допомога іншим	294	6,0	1
Знання власних ресурсів	294	6,0	1
Успіх	290	5,9	2
Творчість	289	5,9	2
Робота над собою	285	5,8	3
Уміння оновлювати власні ресурси	284	5,8	3
Віра у добро	283	5,8	3
Любов	282	5,8	3
Прагнення до мудрості	280	5,7	4
Упевненість у собі	277	5,7	4
Відповідальність	270	5,5	5
Загальний рівень психологічної ресурсності	270	5,5	5
Самореалізація у професії	239	4,9	6

2. За допомогою опитувальника стратегій подолання кризових станів Basic Ph за методикою М. Лаада ми виявили ресурси психологічного виживання у досліджуваних (рис. 2.2).

Когнітивні стратегії та віра, переконання, цінності отримали найбільше балів серед досліджуваних (табл. 2.2.). Значить респонденти найбільше покладаються на своє раціональне мислення, аналіз ситуацій, логічне осмислення, а також на власні переконання та систему цінностей для подолання стресів і життєвих труднощів. Вони надають пріоритет розумовим процесам і життєвій філософії.

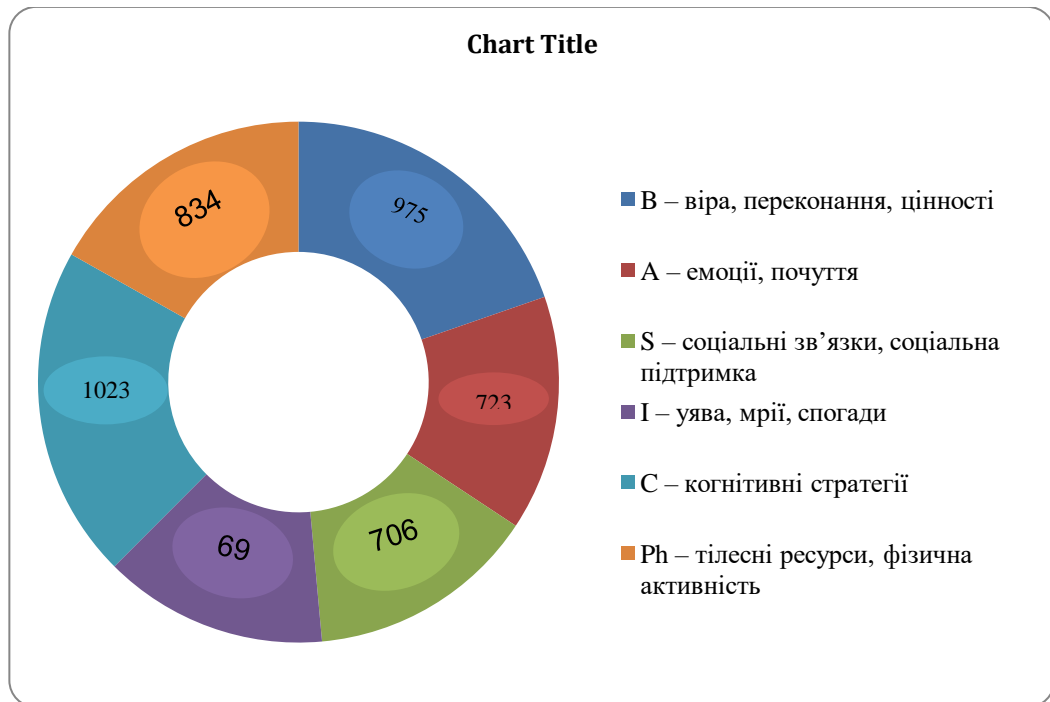


Рисунок 2.2 – Рівень психологічної ресурсності **за**
результатами дослідження (опитувальник стратегій **подолання**
кризових станів Basic Ph)

Таблиця 2.2

Результати аналізу стратегій ресурсної насиченості особистості
(методика М. Лаада)

Стратегії ресурсної насиченості	Сумарний бал опитуваних	Середній бал опитуваних	Місце у рейтингу
С – когнітивні стратегії	1023	21	1
В – віра, переконання, цінності	975	20	1
Ph – тілесні ресурси, фізична активність	834	17	2
А – емоції, почуття	723	15	3
С – соціальні зв'язки, соціальна підтримка	706	14	3
І – уява, мрії, спогади	690	14	3

Тілесні ресурси та фізична активність мають середнє значення, що вказує на значущість фізичної активності та загального стану тіла для учасників дослідження. Це підкреслює важливість здорового способу життя та фізичних вправ для підтримання внутрішньої стійкості [37].

Найнижчий показник за таким ресурсом, як соціальні зв'язки, соціальна підтримка в категорії людей, які вимушено перемістилися через військові дії можна пояснити кількома факторами: втрата соціального кола, труднощі у побудові нових соціальних зв'язків, страх перед новими знайомствами.

Зниження ресурсу уяви та мрій може бути через втрату оптимізму, бо уява та мрії часто ґрунтуються на почутті стабільності та надії на майбутнє, чого бракує вимушеним переселенцям. У них весь фокус на виживанні, на базових потребах – безпеці, житлі, харчуванні. В таких умовах фантазії та креативність відходять на другий план. А спогади можуть бути травматичними (втрати та біль), це знижує здатність використовувати позитивні спогади як ресурс для підтримки емоційної стабільності [12].

3. Завдяки опитувальнику втрат і набуття персональних ресурсів (розроблений на основі ресурсної концепції психологічного стресу і «консервування ресурсів» С. Хобфолла) ми продіагностували динаміку та співвідношення персональних ресурсів досліджуваних (рис. 2.3).

Більшість досліджуваних (88%) мають середній рівень ресурсності, в умовах стресових ситуацій вони мають достатньо внутрішніх ресурсів для подолання труднощів, проте їх можливості є обмеженими. Такі люди можуть ефективно справлятися з певними викликами, але при значному перевантаженні потребуватимуть зовнішньої підтримки або додаткових ресурсів.

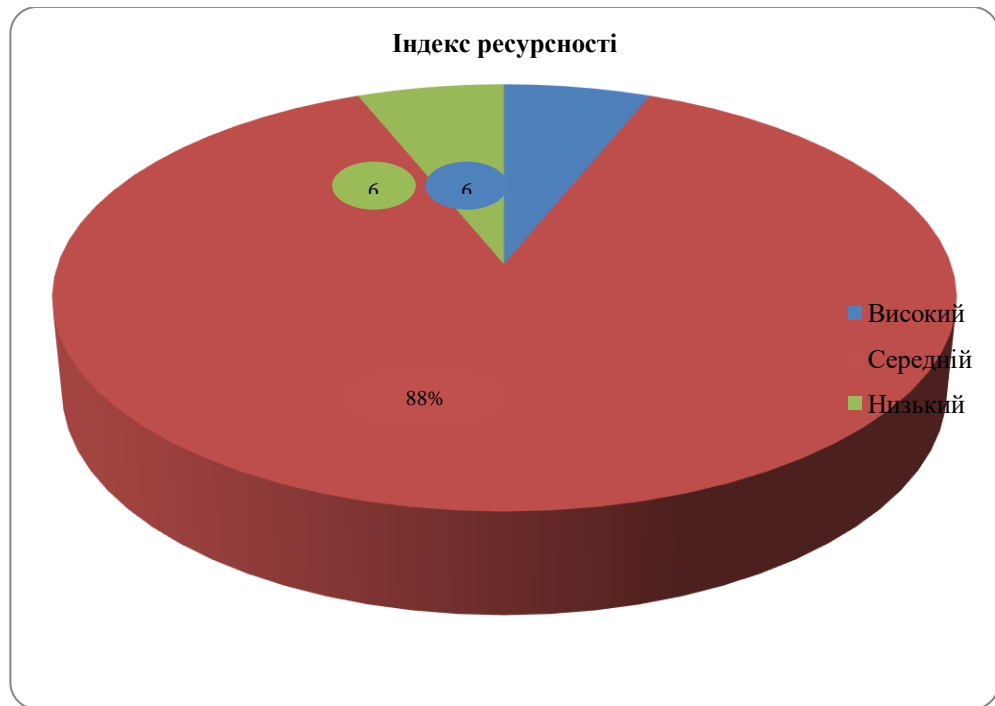


Рисунок 2.3 – Індекс психологічної ресурсності за результатами дослідження (опитувальник втрат і набуття персональних ресурсів)

Лише 6% респондентів мають високий рівень ресурсності. Ці досліджувані мають достатньо внутрішніх ресурсів, щоб успішно справлятися зі стресовими ситуаціями навіть у складних умовах. Вони можуть легше адаптуватися до змін та ефективно використовувати свої психологічні та емоційні можливості. У них значний потенціал для досягнення успіху в різних сферах життя.

Така ж частка у 6 % респондентів має низький рівень ресурсності, ці респонденти перебувають у вразливому стані. Вони можуть мати труднощі у подоланні життєвих викликів, особливо в умовах стресу, і потребують додаткової підтримки для адаптації та збереження психологічного здоров'я.

4. Аналіз результатів відповідей респондентів за опитувальником «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса показав нам такі дані (рис. 2.4):

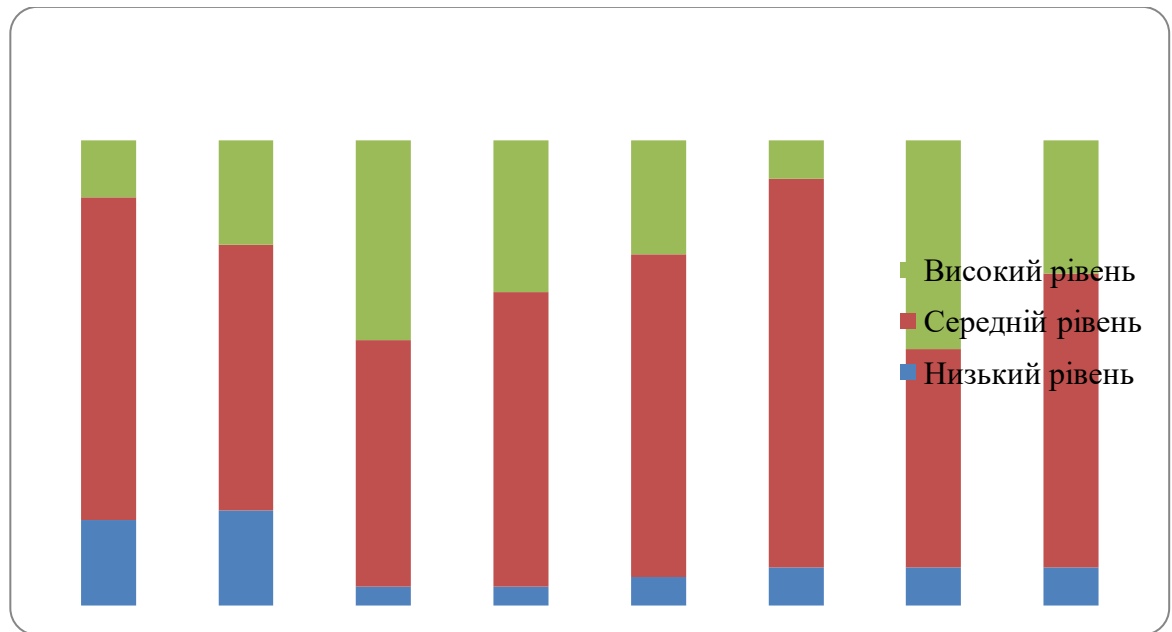


Рисунок 2.4 – Використання досліджуваними копінг-стратегій (за опитувальником «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса)

Більшість респондентів (69%) застосовують *конфронтаційний копінг* на середньому рівні, це вказує на помірний підхід до активного подолання конфліктних ситуацій. Невеликий відсоток людей (12%) проявляє високу готовність до конфронтації, що може бути ознакою більш агресивного або прямолінійного реагування на стрес.

Помітно, що більшість учасників (57%) використовують *дистанціювання* на середньому рівні, це свідчить про їх помірне прагнення відсторонюватися від проблем для емоційної самозахисту. 23% мають високий рівень дистанціювання, який вказує на тенденцію уникати емоційного занурення у проблеми.

Велика частка респондентів (43%) демонструє високий рівень *самоконтролю*, що свідчить про їхню здатність тримати емоції під контролем і не дозволяти стресу надмірно впливати на їхню поведінку. Середній рівень самоконтролю у 53%, вони можуть утримувати свої реакції під контролем, але іноді відчувають труднощі з повним управлінням власними почуттями або діями в умовах сильного стресу.

Лише 4% мають низький рівень самоконтролю, це є ознакою меншої здатності до регулювання емоцій.

33% респондентів активно шукають соціальну підтримку, у стресових ситуаціях звертаються за допомогою до оточуючих. Більшість (63%) користуються цим копінгом на середньому рівні, а 4% майже не потрібна соціальна підтримка.

Більшість учасників дослідження (69%) мають середній рівень *прийняття відповідальності*, це свідчить про певну готовність брати на себе відповідальність у стресових ситуаціях. 25% респондентів готові брати повну відповідальність на себе й лише 6% виявляють низький рівень цього копінгу.

Основна частина респондентів (84%) виявляє середній рівень *втєчі-уникнення*, що вказує на часткове використання цієї стратегії для уникнення проблем або стресу. Високий рівень цього копінгу зустрічається рідко (8%), ще 8% майже не використовують дану стратегію.

Планування вирішення проблеми є сильно вираженою стратегією у значної частини респондентів (45%), що вказує на їхню активну участь у пошуку рішень та чіткому плануванні дій у стресових ситуаціях. У 47% респондентів помірний рівень планування, вони здатні до певної міри структурувати свої дії та розробляти плани, але не завжди роблять це систематично або ефективно у стресових ситуаціях. 8% демонструють недостатньо розвинену здатність до планування, коли стикаються з проблемами.

Помірна кількість респондентів (29%) активно використовують *позитивну переоцінку* як копінг-стратегію, що означає їх здатність знаходити позитивні сторони у складних ситуаціях. Більшість (63%) використовує цей копінг на середньому рівні і лише 8% майже не використовують.

2.3 Кореляційний аналіз результатів дослідження

Статистичні дані дослідження були проаналізовані за допомогою кореляційного аналізу Пірсона для виявлення прямих і зворотних зв'язків між вимірюваними параметрами. Для групи з 49 осіб критичне значення кореляції складає 0,277 при $p \leq 0,05$ і 0,364 при $p \leq 0,01$.

При аналізі даних було виявлено, що рівень психологічної ресурсності позитивно корелює з більш активними стратегіями подолання стресу: пошук соціальної підтримки (0,326), планування вирішення проблеми (0,443), позитивна переоцінка (0,347). Також рівень ресурсності напряму залежить від ресурсів: віра, переконання, цінності (0,297), соціальні зв'язки, соціальна підтримка (0,386). Особливо найвище позитивно корелює з «упевненість у собі» – 0,678, «доброта до людей» – 0,476, «допомога іншим» – 0,669, «успіх» – 0,482, «любов» – 0,500, «творчість» – 0,742, «віра у добро» – 0,539, «прагнення до мудрості» – 0,437, «робота над собою» – 0,673, «самореалізація у професії» – 0,539, «відповідальність» – 0,418, «знання власних ресурсів» – 0,818, «уміння оновлювати власні ресурси» – 0,730, «уміння використовувати власні ресурси» – 0,834. Цим наше дослідження знаходить підтвердження в роботі української науковиці О. Штепи. На її думку, ключовим аспектом психологічної ресурсності особистості є самосприйняття людини як такої, що прагне до самореалізації та пошуку сенсу життя [31].

«Упевненість у собі» сильно корелює з «когнітивними стратегіями» (див. табл. 2.3), що вказує на важливість розумових процесів у формуванні впевненості, є помірні кореляції з «емоціями, почуттями» та «вірою, переконаннями, цінностями», які підкреслюють, що емоційний стан і особисті цінності впливають на рівень впевненості.

Кореляційні зв'язки показників компонент і каналів ресурсної насиченості

Показники компонент і каналів ресурсної насиченості	Віра, переко- нання, ціннос- ті	Емоції, почутт- я	Соціал- ьні зв'язки , соціаль- на підтри- мка	Уява, мрії, спогад- и	Когніт- ивні стратег- ії	Тілес- ні ресур- си, фізич- на актив- ність
Упевненість у собі	0,295*	0,314*			0,400**	
Допомога іншим			0,428**	0,351*		
Творчість	0,301*	0,475**	0,349*	0,277*		0,332*
Робота над собою					0,305*	
Самореалізація у професії		0,414**				
Знання власних ресурсів	0,345*		0,387**		0,324*	0,283*
Уміння оновлювати власні ресурси	0,308*		0,377**			
Уміння використовувати власні ресурси	0,360*		0,409**			0,301*
Загальний рівень психологічної ресурсності	0,297*		0,386**		0,368**	
Емоції, почуття	0,287*					
Соціальні зв'язки, соціальна підтримка	0,417**	0,475**				
Уява, мрії, спогади	0,327*	0,394**	0,656**			
Когнітивні стратегії	0,482**	0,310*				
Тілесні ресурси, фізична активність	0,652**	0,408**	0,457**	0,443**	0,451**	

Примітка: * - $p \leq 0,05$; ** - $p \leq 0,01$

«Допомога іншим» має високі кореляції з «соціальною підтримкою» і «уявою, мріями, спогадами», це вказує на значущість соціальних зв'язків.

«Творчість» найвищі кореляції з «емоціями, почуттями і «соціальними зв'язками», що свідчить про те, що творчі прояви тісно пов'язані з емоційним станом і соціальною підтримкою. Також є кореляції з «вірою та цінностями», «тілесними ресурсами», й «уявою, мріями, спогадами» – вказує на різноманітні ресурси для творчої діяльності.

У «роботи над собою» значуща кореляція з «когнітивними стратегіями», що вказує на те, що вдосконалення себе пов'язане зі здатністю використовувати розумові стратегії для розвитку.

«Самореалізація у професії» значуще корелює з «емоціями, почуттями» це підкреслює важливість емоційного задоволення для професійної реалізації.

«Знання власних ресурсів», «уміння оновлювати власні ресурси», «уміння використовувати власні ресурси», «загальний рівень психологічної ресурсності» мають позитивні кореляції з «уявою, мріями, спогадами» та «соціальними зв'язками» – вказує на те, що знання своїх ресурсів пов'язане з внутрішнім емоційним світом й соціальні та уявні ресурси відіграють ключову роль у загальній ресурсності людини.

«Тілесні ресурси та фізична активність» мають кореляції з різними компонентами, особливо з «вірою, переконаннями», «емоціями», «соціальними зв'язками» і «уявою». Це означає, що фізична активність тісно пов'язана з різними аспектами ментального здоров'я.

У таблиці 2.4 ми навели результати залежності показників компонент, стратегії з втратами та набуттями психологічної ресурсності. Сильний позитивний зв'язок між «індексом ресурсності» та «втратами» і між «набуттями» та «втратами» такий результат кореляції, на перший погляд, здається парадоксальним, бо ми звикли вважати, що втрати повинні негативно впливати на ресурсність. Однак, це може свідчити про те, що процес втрат часто призводить до набуття нових ресурсів або

розвитку нових можливостей. Це підтверджує, що втрата психологічних ресурсів може служити поштовхом для подальшого розвитку ресурсності, підкреслюючи важливість адаптивних стратегій для подолання втрат. Людина може стати сильнішою і здобути більше психологічної стійкості після переживання втрат, ми знаходимо підтвердження цьому в книзі «Людина в пошуках справжнього сенсу» австрійського психіатра В. Франкла [29] та в афоризмі німецького філософа Ф. Ніцше: «Усе, що нас не вбиває, робить нас сильнішими». Важливо зазначити, що позитивна кореляція між втратами та ресурсністю не означає, що втрати є бажаними або корисними. Для більш детального розуміння цього феномену необхідно провести додаткові дослідження, які б враховували такі фактори, як тип втрати, час, індивідуальні характеристики, соціальний контекст.

«Самоконтроль» з «втратами» і з «набуттям» – негативний зв'язок з обома показниками може свідчити про те, що надмірний самоконтроль обмежує здатність адаптуватися як до втрат, так і до нових можливостей. Можливо, надмірна самодисципліна або прагнення до контролю може негативно впливати на здатність відновлювати та накопичувати ресурси.

З «набуттям» та «втратою» помірний позитивний зв'язок мають «знання власних ресурсів» й «уміння використовувати власні ресурси». Це говорить про те, що усвідомлення своїх ресурсів та здатність правильно використовувати наявні ресурси важливо не лише під час процесу здобуття нових ресурсів, але й під час подолання втрат. Для «набуття» додатково необхідні «знання власних ресурсів», «уміння оновлювати власні ресурси» й «упевненість у собі». Отже, високий рівень впевненості в собі, знання власних ресурсів та уміння їх відновлювати – напряду впливає на зростання психологічної стійкості та можливість здобуття нових ресурсів.

Таблиця 2.4

Кореляційні взаємозв'язки показників компонент і стратегії з втратами/ набуттями психологічної ресурсності

	Втрати персональних ресурсів	Набуття персональних ресурсів	Індекс ресурсності
Набуття персональних ресурсів	0,747**		
Упевненість у собі		0,342*	
Знання власних ресурсів	0,336*	0,396**	
Уміння оновлювати власні ресурси		0,437**	
Уміння використовувати власні ресурси	0,350*	0,419**	
Загальний рівень психологічної ресурсності		0,332*	
Індекс ресурсності	0,747**		
Самоконтроль	-0,320*	-0,311*	-0,291*

Примітка: * - $p \leq 0,05$; ** - $p \leq 0,01$

Проаналізувавши взаємозв'язки показників психологічної ресурсності та копінг-стратегій (табл. 2.5) ми можемо бачити негативні кореляції «втечі-уникнення» з «любов'ю» та «відповідальністю» й «прийняття відповідальності» з «успіхом». Уникання зобов'язань обмежують здатність людини бути залученою в стосунки чи досягати успіху. Це вказує на конфлікт між стратегічними виборами (уникнення чи відповідальність) і емоційними або професійними результатами.

Взаємозв'язки показників психологічної ресурсності та копінг-стратегій

	Конфронтаційний копінг	Пошук соціальної підтримки	Прийняття відповідальності	Втеча-уникнення	Планування вирішення проблеми	Позитивна переоцінка
Упевненість у собі					0,375**	
Доброта до людей					0,321*	0,317*
Допомога іншим		0,307*	0,293*		0,435**	0,316*
Успіх			-0,292*			
Любов				-0,303*		
Творчість	0,354*	0,280*			0,356*	0,377**
Робота над собою						0,376**
Відповідальність				-0,282*		
Знання власних ресурсів					0,435**	0,282*
Уміння оновлювати власні ресурси		0,310*				
Уміння використовувати власні ресурси					0,323*	
Загальний рівень психологічної ресурсності		0,326*			0,443**	0,347*

Примітка: * - $p \leq 0,05$; ** - $p \leq 0,01$

Позитивний кореляційний зв'язок «планування вирішення проблеми» з «упевненістю в собі», «допомогою іншим», «знанням власних ресурсів», «творчістю», «добротою до людей» і «умінням

використовувати власні ресурси». Це вказує на те, що психологічні ресурси та впевненість у собі допомагають ефективному плануванню.

Значна позитивна кореляція «позитивної переоцінки» з «творчістю», «роботою над собою», «допомогою іншим» і «знанням власних ресурсів» – свідчення того, що переоцінка проблем допомагає людині розвивати творчі здібності і бути корисною для інших.

«Конфронтаційний копінг» має позитивний зв'язок із «творчістю» – говорить, що люди з творчими нахилами частіше використовують конфронтаційні стратегії.

Позитивний зв'язок «пошуку соціальної підтримки» з «умінням оновлювати ресурси», «загальним рівнем психологічної ресурсності» свідчить про важливість соціальної підтримки для відновлення внутрішніх сил. А з «допомогою іншим» та «творчістю» означає, що люди які використовують творчі ресурси та ті, які схильні допомагати іншим, також часто шукають соціальну підтримку.

Результати кореляції копінг-стратегій з каналами особистісних ресурсів наведено у таблиці 2.6.

Розглянувши сильний зв'язок «конфронтаційного копінгу» з «емоціями», «соціальними зв'язками» та «уявою» можемо сказати, що ця стратегія потребує сильних емоційних реакцій та підтримки з боку оточення, а уява може допомагати в пошуку варіантів вирішення проблеми.

«Дистанціювання» помірно корелює з «вірою, переконаннями, цінностями» і це може означати, що люди, які покладаються на свої цінності й мають віру, можуть використовувати цю стратегію для збереження внутрішнього спокою та рівноваги.

Взаємозв'язок копінг-стратегій з каналами особистісних ресурсів

	Віра, переко- нання, ціннос- ті	Емоції, почутт- я	Соціаль- ні зв'язки, соціальн- а підтрим- ка	Уява, мрії, спогади	Когніт- ивні стратег- ії	Тілесні ресурс- и, фізичн- а активні- сть
Конфронтаційний копінг		0,549**	0,519**	0,425**		
Дистанціювання	0,304*					
Самоконтроль	0,361*		0,295*	0,291*	0,470**	0,285*
Пошук соціальної підтримки	0,302*	0,366**	0,641**	0,483**	0,327*	0,342*
Прийняття відповідальності			0,295*	0,365**		
Втеча-уникнення		0,375**	0,276*	0,326*		
Планування вирішення проблеми	0,570**	0,285*	0,350*	0,331*	0,591**	0,464**
Позитивна переоцінка	0,679**	0,362**	0,362*	0,430**	0,452**	0,470**

Примітка: * - $p \leq 0,05$; ** - $p \leq 0,01$

«Самоконтроль» корелює з «вірою», «соціальними зв'язками», «уявою, мріями, спогадами», «когнітивними стратегіями» та «фізичними ресурсами», що вказує на важливість самоконтролю для психологічної та фізичної стійкості.

«Пошук соціальної підтримки» позитивно корелює з усіма каналами ресурсності, що ще раз доводить важливість соціальної підтримки в стресових ситуаціях для емоційної стабільності та розвитку когнітивних навичок.

У «прийнятті відповідальності» позитивна кореляція з «соціальними зв'язками» та «уявою», бо особистості, які приймають

відповідальність, використовують соціальні зв'язки для вирішення проблем, а уява допомагає уявити можливі наслідки та способи подолання труднощів.

«Втеча-уникнення» пов'язана з «емоціями» та «уявою». Вона є менш ефективною стратегією подолання стресу, яка використовує емоції та уяву для уникнення або ігнорування проблеми.

«Планування вирішення проблеми» має високі кореляції з «вірою та переконаннями», «когнітивними стратегіями» та «фізичною активністю», бо віра, логічне мислення й аналіз є ключовими у побудові планів, а фізична активність підтримує концентрацію і мотивацію. У «плануванні вирішення проблеми» є помірні кореляції з «емоціями», «соціальними зв'язками», і «уявою», що вказує на роль емоційної стабільності, підтримки та уявних сценаріїв у процесі планування.

«Позитивна переоцінка» показує найсильніші кореляції з «вірою», «емоціями», «соціальними зв'язками», «уявою», «когнітивними стратегіями» та «фізичними ресурсами». Це вказує на те, що ця стратегія має найбільший позитивний вплив на різні аспекти психологічної ресурсності.

Висновки до другого розділу

На основі проведеного емпіричного дослідження за чотирма психодіагностичними методиками було визначено, що більшість респондентів мають середній рівень ресурсності, це свідчить про їхню

здатність справлятися з більшістю життєвих ситуацій. Найбільш розвиненими стратегіями ресурсної насиченості у досліджуваних є соціальна взаємодія, доброта, допомога іншим і знання власних ресурсів. Водночас, найменш розвиненою є самореалізація у професійній сфері, що може бути важливим аспектом для подальшого розвитку респондентів.

Результати дослідження свідчать про те, що респонденти схильні використовувати інтелектуальні та духовні ресурси як основні інструменти для боротьби зі стресом і адаптації до життєвих викликів. Рівень ресурсності досліджуваних тісно пов'язаний з такими чинниками, як соціальна підтримка, віра в себе та свої переконання й здатність планувати та переоцінювати ситуації.

Більшість респондентів демонструють середній рівень використання різних копінг-стратегій, що вказує про помірне вміння адаптуватися до стресових ситуацій. Найбільш вираженими копінг-стратегіями є самоконтроль та планування вирішення проблем, що свідчить про схильність до контролю своїх емоцій та активного пошуку вирішення складних ситуацій.

Виявлено позитивну кореляцію між втратами та ресурсністю, що вказує на здатність людей адаптуватися до складних ситуацій і зростати в результаті подолання труднощів. Однак цей феномен потребує подальшого дослідження для більш глибокого розуміння.

Ефективні копінг-стратегії, такі як планування і позитивна переоцінка, пов'язані з високим рівнем психологічної ресурсності, впевненістю в собі та здатністю допомагати іншим. Водночас, втеча-уникнення негативно корелює з успіхом і відповідальністю.

У дослідженні визначається, що когнітивні стратегії відіграють важливу роль у всіх активних копінг-стратегіях, особливо у плануванні вирішення проблем і позитивній переоцінці. Дані показують, що копінг-стратегії взаємопов'язані з різними ресурсами, які особистість

використовує для подолання стресових ситуацій, підкреслюючи важливість комплексного підходу до розуміння стресу та його подолання.

Копінг-стратегії мають різну ступінь впливу на психологічні та фізичні ресурси людини. Найбільш ефективними у підтримці ресурсності є позитивна переоцінка та планування вирішення проблем, тоді як конфронтаційний копінг також має значний вплив на соціальні та емоційні аспекти.

ВИСНОВКИ

Кваліфікаційна робота була спрямована на дослідження психологічних стратегій ресурсної насиченості особистості та аналіз тих факторів, які сприяють її ефективному функціонуванню в умовах життєвих викликів.

Проведене дослідження психологічних стратегій ресурсної насиченості особистості дозволило поглибити розуміння значущості

ресурсів для ментального здоров'я та ефективного подолання життєвих викликів. Психологічна ресурсність виявилася ключовим фактором, що сприяє збереженню психічної рівноваги, адаптації до змін і сприянню особистісному зростанню. Як свідчать результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження, стратегії розвитку та підтримки ресурсів є багатокомпонентною системою, що включає самосвідомість, емоційний інтелект, соціальну підтримку, фізичне здоров'я та когнітивні здібності. Високий рівень ресурсності дозволяє людині гнучко реагувати на стресові ситуації, ефективно використовувати свої внутрішні та зовнішні ресурси для вирішення проблем.

Емпіричне дослідження за допомогою чотирьох психодіагностичних методик показало, що більшість респондентів мають середній рівень ресурсності, що свідчить про їхню здатність справлятися з більшістю життєвих ситуацій. Соціальна взаємодія, доброта, допомога іншим і знання власних ресурсів виявилися найбільш розвиненими стратегіями ресурсної насиченості у респондентів, тоді як самореалізація у професійній сфері залишається менш розвиненою. Також виявлено, що інтелектуальні та духовні ресурси відіграють важливу роль у боротьбі зі стресом і адаптації до складних обставин.

Значна увага в дослідженні приділяється копінг-стратегіям, які використовують респонденти для подолання стресу. Найбільш вираженими є самоконтроль і планування вирішення проблем, що свідчить про прагнення до контролю емоцій та активного пошуку рішень у складних ситуаціях. Виявлено позитивну кореляцію між втратами та ресурсністю, що вказує на здатність людей зростати та адаптуватися в результаті подолання труднощів. Однак цей феномен потребує подальшого дослідження для більш глибокого розуміння.

Таким чином, психологічні стратегії ресурсної насиченості особистості є ключовими для забезпечення її стійкості та адаптації до

життєвих викликів. Використання ефективних копінг-стратегій, таких як планування і позитивна переоцінка, є важливим інструментом для підтримки ментального благополуччя. Тому результати цього дослідження можуть стати основою для подальшого розвитку терапевтичних і реабілітаційних програм, спрямованих на підвищення рівня ресурсності та зміцнення психологічної стійкості особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балабанова Л. М., Перелигіна Л. А. Технології відновлення соціально-психологічних ресурсів життєздатності особистості, яка переживає наслідки травматичних подій. *Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології*: наук. вид. / за загальною редакцією: Садкового В. П., Тімченка О. В. 2022, Т.2. С. 110-126.

2. Бедан В. Б. Експериментальна психологія: курс лекцій : для студентів-психологів факультету психології, політології та соціології. Одеса : НУ «ОЮА». 2020. 102 с.

3. Ващенко І. В., Ананова І. В. Особистість і життєві ситуації у концептуальному просторі психологічної науки. *Проблеми сучасної психології*. 2019. № 46. С. 59-87.

4. Ващенко І. В., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*. 2018. № 40. С. 33-49.

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

6. Інноваційні технології розвитку психологічних ресурсів особистості: колект. моногр. / відпов. ред. Тавровецька Н. І. Херсон: ФОП Вишемирський В. С., 2019. 354 с.

7. Казібекова В. Ф. Психологічні ресурси особистості: філософсько-психологічний зміст. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2017. № 1. С. 120-127.

8. Карамушка Л. М. Можливості використання методу позитивної психотерапії для реалізації концепції «Healthy Organizations». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. № 2-3 (29). С. 25-38.

9. Карамушка Л. М., Снігур Ю.С. Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій : монографія. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 188 с.

10. Кісарчук З. Г., Омельченко Я.М., Лазос Г. П. та ін. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія / за ред. Кісарчук З. Г. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с.

11. Копінг-тест Лазаруса URL: <https://psymag.info/tests/koping-test-lazarusa-1674161674/> (дата звернення: 16.05.2024).
12. Лагутіна С. І. Особливості функціонування пам'яті під час травматичних подій. *Психосоматична медицина та загальна практика* : ел. медич. журнал НМУ ім. О.О. Богомольця. 2020. Том 5. Вип. 1. С. 143-154 URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/249> (дата звернення: 06.09.2024).
13. Мосол Н. О. Психологія любові: теоретичні та прикладні аспекти дослідження. *Психологічні закономірності соціальних процесів і розвитку особистості в сучасному суспільстві* : Наукова монографія. Рига, Латвія : «Baltija Publishing», 2023. С. 107-124.
14. Ніколаєв Л. О., Горбоконь І. В. Шляхи активізації ресурсів особистості засобами коучингу. *Габітус*. 2022. № 44. С. 193-196.
15. Олефір В. О., Боснюк В. Ф. Адаптація шкали психологічного капіталу (ПсиКап-12С). *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2023. № 9. С. 50-71.
16. Опитувальник «Втрати і надбання персональних ресурсів» (ОВПР) URL: https://stud.com.ua/125025/psihologiya/opituvalnik_oppr#goog_rewarded (дата звернення: 16.05.2024).
17. Панасенко Н. М., Поклад І.М. Психологічна ресурсність особистості в умовах трансформації суспільства. *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості*: зб. наук. праць за матер. II Міжнар. наук.-практ. конф. Херсон: ФОП Вишемирський В. С., 2019. С. 225-228.
18. Психологічні ресурси в умовах життєвої та суспільної кризи: соціальний та особистісний виміри : колект. моногр. / відпов. ред. Казібекова В. Ф. Херсон: ФОП Вишемирський В. С., 2021. 364 с.

19. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник / уклад. Лемак М. В., Петрище В. Ю.. Ужгород: Видав. Олександрри Гаркуші, 2012. 616 с.
20. Ресурсоорієнтована модель стресодолання BASIC Ph URL: <https://arpp.com.ua/articles/resursooriyentovana-model-stresodolannya-basic-ph/> (дата звернення: 11.08.2024).
21. Савченко О. В., Сукач С.А., Тімакова А. В. Методика «Особистісні ресурси»: валідизація та стандартизація. *Габітус*. 2022. № 44. С. 114-122.
22. Сашуріна О. Ю. Психологічні ресурси особистості: концептуалізація поняття. *Наука і освіта*. 2020. №2. С. 155-157.
23. Сопчук А. І. Психологічний ресурс особистості як чинник подолання стресу. *Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст: зб. наук. праць Ізмаїльського державного гуманітарного університету*. Випуск 1. Ізмаїл: 2019. С. 80-84.
24. Староста В. І. Методи експериментальних досліджень: курс лекцій Ужгородського національного університету. Ужгород: 2022. 118 с.
25. Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: еко тренінг. Збірник тез доповідей VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції / відп. ред. Перепелюк Т.Д.. Умань-Київ: Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини; Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2024. 230 с.
26. Тавровецька Н. І. Основи психологічної практики: навч.-метод. посіб. для студент. спец. «Психології» вищ. навч. заклад. Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2012. 196 с.
27. Терещенко О. Копінг-тест Лазаруса. Тест копінг-стратегії URL: <https://www.scribd.com/document/688391138/> (дата звернення: 06.09.2024).

28. Титаренко Т. М., Дворник М. С., Климчук В. О. та ін. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практ. посібн. / за наук. ред. Титаренко Т. М. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

29. Франкл В. Е. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. КК «Клуб Сімейного Дозвілля». Харків: 2016. 22 с.

30. Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. К.: Талком, 2021 р. 319 с.

31. Штепа О. С. Аналіз та інтерпретація емпіричної багатофакторної моделі психологічної ресурсності особистості. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. пр. К-ПНУ, НАПН України. 2015. Вип. 28. С. 670-682.

32. Штепа О. С. Капіталізація психологічних ресурсів особистості. Збірник тез VII Міжнародної науково-практичної конференції «Філософсько-психологічні аспекти духовності сталого розвитку людства» / за ред. Рижак Л. В. Львів : ЛНУ ім. Івана Франка, 2022. С. 219-221.

33. Штепа О. С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. *Проблеми сучасної психології*. 2018. № 39. С. 380-399.

34. Штепа О. С. Особливості зв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості. *Проблеми сучасної психології*: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН. Вип. 21. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2013. С. 782-791.

35. Штепа О. С., Ресурсна насиченість особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2020. № 47. С. 231-252.

36. Штепа О. С. Стратегії ресурсної насиченості особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2020. № 48. С. 313-338.
37. Як заняття спортом покращує ваш психоемоційний стан та зміцнює психічне здоров'я? *Центр громадського здоров'я МОЗ України*. URL: <https://phc.org.ua/news/yak-zanyattya-sportom-pokraschue-vash-psikhоемоційний-стан-та-зміцнює-психічне-здоров'я> (дата звернення: 15.09.2024).
38. Якубовська К. Методика BASIC PH. URL: <https://www.scribd.com/document/689425844/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0-BASIC-PH> (дата звернення: 16.05.2024).
39. Antonovsky A. The Salutogenic Model as a Theory to Guide Health Promotion. *Health Promotion International*. 1996. Vol. 11, No. 1. P. 11-18.
40. Rusanov V. C. Professional burnout of medical workers in wartime conditions: historical analysis, current research, and author's definition. *Psychosomatic Medicine and General Practice* , 2024. V. 9 № 3 529 p.
41. Hobfoll S.E. The influence of culture, community, and the nest-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory. *Applied Psychology: An International Review*. 2001. № 50. P. 337-421.