

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра загальної психології

РЕСУРСИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В
УМОВАХ російсько-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ

Кваліфікаційна робота

Спеціальності 053 – Психологія

ОНП Психологія

Здобувача освіти 2 курсу,

денної форми навчання

ОС «Магістр»

Олена РИДВАН

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук, доцент

завідувач кафедри загальної психології

Ганна ЮРЧИНСЬКА

КИЇВ - 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ ТА ЙОГО РЕСУРСІВ	8
1.1. Концепції та підходи феномену психологічного благополуччя... 8	
1.2. Ресурси психологічного благополуччя в контексті психологічної науки	19
1.3. Особистість в кризових ситуаціях.....	29
Висновки до розділу 1.....	35
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНА ЧАСТИНА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕСУРСІВ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ.....	37
2.1. Вибір та обґрунтування методик дослідження.....	37
2.2. Опис організації та етапи процедури дослідження.....	42
2.3. Характеристика досліджуваної вибірки.....	48
Висновки до розділу 2.....	56
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЄ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕСУРСІВ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ.....	58
3.1. Загальний огляд результатів емпіричного дослідження.....	58
3.2. Порівняння особливостей ресурсів та психологічного благополуччя в залежності від соціо-демографічних особливостей	69
3.3. Дослідження взаємозв'язку особистісних ресурсів та психологічного благополуччя.....	76
3.4. Розробка програми щодо підвищення рівня психологічного благополуччя.....	81
Висновки до розділу 3.....	88
ВИСНОВКИ.....	90

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	95
ДОДАТКИ.....	105
Додаток 1.....	105
Додаток 2.....	109
Додаток 3.....	112

ВСТУП

Актуальність теми дослідження.

Сучасне життя – випробування для особистості. Тільки людина адаптується до одного виклику, як отримує наступний. Світ не стоїть на місці, в ньому відбуваються постійні зміни і, він наче кидає виклик сучасній людині, до її життя, особистого зростання, цінностей, цілей. Примушує перевести погляд з матеріальних благ на особистісні, на шляху до власного благополуччя та почуття щастя.

Науковці різних часів, з різних поглядів, включаючи різні компоненти, досліджували феномен благополуччя. Ми знайомі із такими відомими дослідниками, як М.Аргайл, М.Мартін, Н.Бредбурн, Е.Дінер, М. Ягода, Д.Канеман, Е.Сінгер, М.Чіксентміхайі А.Дейтон, С.Любомирські, Є. Локк, Г.Леппер, М.Селігман, М.Фордіс, Р.Райан, Е.Дісі, К.Ріфф, А. Маслоу, А. Ленгле, С.Кейес, А.Уотерман, Р. Мей, Х. Кентріл, М.Уайт, П.Долан, Г. Олпорт, М.Хайд, П.Фесенко, Т.Шевеленкова, Е.Бочарова, Т.Титаренко, Г. Плучкова, М. Боришевський, ін.

Інтерес до благополуччя настільки значний, що існує багато підходів та концепцій до його дослідження. Воно поєднане із духовними, соціальними, психологічними, економічними чинниками. Часто психологічне благополуччя досліджується через ресурси особистості, її потенції. Ресурси, як внутрішні опори дають можливість протистояти негативним впливам зовнішнього середовища, адаптуватися до самих непередбачуваних та скрутних обставин, пройти переломний момент та вийти на новий рівень існування, з новим досвідом і новими можливостями, а окрім цього, допомагають людині розвиватися, досягати самоактуалізації.

Темою дослідження ресурсів особистості займалися наступні автори: Т. Кухар; І. Волевага; С.Лукомська; Л. Куликова; Н. Погорільська; В. Казібекова; М. Іванюк; М. Лапіна; С. Максименко; З. Вірна; О. Войцеховська; А. Чхайдзе;

О. Штепа; Л. Музичко; Т. Крюкова; Д. Навон; Д. Гофер; М. Селігман; К. Петерсон; Д. Канеман; К. Роджерс; Р. Лазарус; С. Фолкман; С. Мадді; С. Кобаса; С. Хобфолл; Ф. Лютанс; Р. Лазарус; Г. Сельє; Д. Аукок; К. Матені; А. Баумейст. А також: К. Вогс; Sumer; Karanci та ін.

Користуючись сучасними дослідженнями, можемо побачити, що здатність впоратися із впливом середовища, викликом невизначеності життя, різними кризами та досягти відчуття благополуччя, можливо при наявності у людини саме достатньої кількості ресурсів та можливості ними скористатися. І в цьому, головний режисер свого життя – сама особистість. Починаючи із дослідження власних ресурсів, до їх збереження та використання.

Мета дослідження: теоретично визначити та емпірично встановити ресурси психологічного благополуччя особистості

Гіпотеза дослідження: ми припускаємо, що люди які знають про свої ресурси та вміють ними керувати, мають вищий рівень психологічного благополуччя

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз стану розробленості проблеми особистісних ресурсів та психологічного благополуччя особистості;
2. Описати груповий портрет психологічних ресурсів та ресурсності, суб'єктивного благополуччя особистості;
3. Розкрити особливості ресурсів та психологічного благополуччя залежно від соціо-демографічних характеристик;
4. Встановити взаємозв'язок особистісних ресурсів та психологічного благополуччя;
5. Розробити методичні рекомендації щодо підвищення рівня психологічного благополуччя.

Об'єкт дослідження: відчуття психологічного благополуччя

Предмет дослідження: ресурси психологічного благополуччя в умовах війни

Методи дослідження. Для здійснення дослідження були використані наступні методи:

1) теоретичні: аналіз наукової літератури (вітчизняної, зарубіжної), що допомогло розкрити та дослідити різні фактори проблеми щоб зробити дослідження; зроблено порівняння отриманих теоретичних даних та даних дослідження;

2) емпіричні (використання методик): для дослідження феномену психологічного благополуччя у роботі були використані — методика «Опитувальник сенсу життя» (MLQ), методика «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» (автор О. С. Штепа), методика «Модифікована шкала Суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер)

База дослідження. Дослідження здійснювалося з 02.04.24 по 09.04.24 року. Проведено в умовах війни (під час воєнного стану в Україні). В дослідженні взяли участь 78 осіб, з них 16 чоловічої статі та 61 жіночої статі та 1 особа зазначила варіант «Інше». Середній вік вибірки 45,2 зі стандартним відхиленням 12,9. Віковий діапазон досліджуваних склав від 18 до 75 років.

Наукова новизна одержаних результатів дослідження полягає в тому, що:

Вперше:

психологічне благополуччя розглядається в поєднанні з умовами кризи (російсько-Українська війна), де переживання наповненості життя та саморозвиток відбувається через здатність витримувати життєві випробування не зважаючи на нестабільність зовнішнього світу; досліджені індивідуальні ресурси та психологічного благополуччя.

Практичне значення роботи постає в тому, що завдяки результатам роботи та розробленим рекомендаціям, данні можуть бути залучені до використання в роботі психологів, вихователів; як в індивідуальній так і груповій роботі; в проведенні тренінгів.

Апробація результатів дослідження.

Структура та обсяг. Робота складається з вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загального висновку та списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи складає 94 сторінок. Також робота включає 27 таблиць та 77 найменувань літератури. 3 додатки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ ТА ЙОГО РЕСУРСІВ

1.1. Концепції та підходи феномену психологічного благополуччя

В останні часи, під впливом різних подій, а особливо під час військового стану, суспільство гостро стикається з питаннями психологічного благополуччя особистості, а також з його збереженням та відновленням. Перед тим як отримати відповіді на ці питання, нам необхідно ознайомитися із самим поняттям благополуччя. Можна зазначити, що в цьому питанні немає єдиного поняття до цього феномену та його складових. Деяко розглядає його як індивідуальну оцінку себе, інші підходять зі сторони задоволення потреб; як вплив генетичних механізмів на адаптацію та саморегуляцію до навколишніх умов.

Взагалі – це багатокомпонентне явище, яке зазначає стан сбалансованої діяльності особистості, який залежить і від її цінностей та цілей, і від навичок комунікації, уявлень про навколишній світ, якостей, емоційного та поведінкового шаблонів та ін. Не зважаючи на те, що є протиріччя що віднести до його структурних компонентів, буде цікавим розглянути різноманітні підходи до його дослідження.

Сам термін виникнув у зв'язку з дослідженням станів оптимального функціонування особистості, оскільки позитивне функціонування людини спонукає її до зростання. Тож, в науці, поставали питання як його набувати та підтримувати і яким присвячено безліч досліджень [4; 5; 6; 7] та інші.

Розглядаючи феномен благополуччя, можна зустрітися зі схожими поняттями: суб'єктивне благополуччя, психологічне, здоров'я, щастя, задоволеність своїм життям, психічне здоров'я, якість життя, позитивний стиль життя, емоційний комфорт та ін.

До відомих науковців, хто досліджував благополуччя, у різних його проявах, можна віднести наступні ім'я: Н. Бредберн, Е. Дінер, А. Воттерман, М. Ягода, К. Ріфф, Е. Десі, Р. Райан, М. Селігман, М. Аргайл, А. Адлер, Ш. Бюлер, В. Франкл, Р. Еммонс, К. Роджерс, К. Хорні, Е. Сінгер, М. Чіксентміхайі, Д. Анаби, В. Вилсон, В. Врум, Р. Хакман, Г. Олдхем, Д. Брозерс, Г. Олпорт, Є. Локк, М. Шульц, Х. Кентріл, М. Мартін. Т. Кембелл, Р. Мей, В. Стрампелл, І. Ялом, А. Ленгле, М. Гайдегер, С. Далберт, Ш. Дюпей, А. Маслоу, Д. Каннеман, Е. Еріксон, Е. Фромм, П. П. Фесенко, Т. Д. Шевеленкова, Е. Бочарова, Г. Плучкова, М. Боришевський, Т. Савченко та інші.

Психологічне благополуччя та його особливості, у стані воєнного конфлікту, розглядали Е. Ветерок, О. Андронікова. Багато уваги, феномену благополуччя, приділили: Л. Сердюк, А. Коваленко, М. Павлюк, Г. Медніков, Т. Ткачук, Н. Гончарова, О. Шопша, Н. Каргіна, О. Бородовіцина, Л. Козьміна, А. Харченко, Т. Маланьїна та інші.

Узагальнюючи компоненти, через які розглядалося благополуччя, можемо навести наступні: психофізіологічний, культурологічний, соціальний, світосприйняття, економічний, екзистенційний, ціннісний, поведінковий, емоційний, когнітивний, вольовий.

Якщо брати до уваги зарубіжних науковців, можна сказати, що психологічне благополуччя здебільшого розглядається з точки зору життєстійкості, через пошук ресурсів (власних опор) особистості, для можливості подолання неприємної, або кризової ситуації. В цьому контексті, дослідження таких вчених, як Е. Дейсі, А. Мастерн, Д. Александер, Д. Ролланд, Е. Вернер, М. Віндл та інших, допомагають ознайомитися, що сприяє розвитку стійкості людини. Наприклад, Ріфф зазначає, що не все, що дає задоволення людині, може вважатися благополуччям. Іноді трапляється таке, що саме важкий досвід, труднощі можуть підвищувати його, через те, що людина осмислює життя по новому, навчається взаємодіяти із соціумом більш гармонійно, навчається розуміти інших завдяки власним

переживанням, по новому дивиться на обставини, знаходить нові сенси і прокладає шлях до нових цілей і, таким чином, людина просувається до розкриття та реалізації власного потенціалу, та задоволеності життям.

Вперше, Н. Бредберн, на основі різних досліджень психологічного здоров'я, розробив концепцію психологічного благополуччя, яке порівнювалося із суб'єктивним відчуттям щастям, яка стосувалася позитивних і негативних емоцій людини. Його структурна модель – це баланс, між двома афектами: позитивним та негативним.

Пізніше, Е. Дінер розробив шкалу – задоволеність життям, яка вимірює суб'єктивне благополуччя[12]. Суб'єктивне благополуччя – це суб'єктивна оцінка, тобто особистісне сприймання - когнітивний компонент задоволеності. Воно може вказувати наскільки людина щаслива і задоволена життям, завдяки чому воно приємне, наскільки щастя однієї особистості відрізняється від іншої. Дінер Е. встановив, що суб'єктивне благополуччя вміщає в собі наступні компоненти (структура суб'єктивного благополуччя): позитивні емоції, негативні та задоволеність власним життям. Де, задоволеність життям повинна мати високий рівень, також має бути, здебільшого, наявність приємних позитивних емоцій та суттєво низький рівень неприємних.

Е. Дінер, Н. Бредбурн, Х. Кентріл, М. Ягода прирівнювали психологічне благополуччя до щастя, психічного здоров'я, де відсутні негативні ознаки хвороби, де головне – психічна рівновага, збалансована організація внутрішнього світу людини та можливості для адаптації, гармонійні стосунки з соціальним оточенням, близькими, спроможність ставити цілі та реалізовувати плани, вміння змінювати поведінку до загальноприйнятих норм.

Загалом, в сучасній науці, можна побачити основні підходи до визначення «благополуччя»: гедоністичний та евдемоністичний. Р. J. Cooke додає ще, такі як, оздоровчий та якість життя (Р. J. Cooke, 2016). Cooke (і

співавтори: Melchert, Connor) виявили 42 методів вимірювання різних аспектів благополуччя.

Розглядати ці підходить можна ще з часів античності. Гедоністи-філософи (Арістипп, Кіренський, Аннікерид, Гегесій, Діоген, Епікур) розглядали благополуччя як задоволення, насолоду, щастя, чесноту, самозадоволення. В гедоністичному підході акцент на суб'єктності, де індивідуальний досвід оцінюється завдяки деяким душевним якостям, що дає відчуття задоволення.

Евдемоністи-філософи (Аристотель, Сократ, Платон, Евдокс, Кнідський) розглядали в контексті життєрозуміння через поєднання щастя і добродітності: як щастя-благо, як гідність, добродітність-благо [9]. Евдемоністичний підхід виявляє більше психологічні елементи: усвідомлення щастя, гідності, добродітності та вираження із власним вибором як жити, вчинки, здобуття добродітності у вигляді щастя.

Гедоністична теорія (N.Bradburn, Ed.Diner) – увага на внутрішніх особистих переживаннях, на прагненні людини до позитивних емоцій, на реалізації задоволення своїх потреб тут і зараз, бажанні приємного щасливого життя і уникнення страждань. Де суб'єктивне благополуччя включає: особистісні чинники, цінності, цілі. В гедоністичних теоріях, психологічне благополуччя можемо бачити в термінах – «задоволеність - незадоволеність», де є також, вдатна соціальна адаптація особистості, що сприяє психологічному благополуччю. Тож, життя наповнюється різними подіями, і як наслідок, забарвлюється різними емоціями, радістю чи розчаруванням (позитивний чи негативний афект), на що впливає те, як сама людина до цього відноситься і як оцінює те, що сталося. Якщо людина, більше свого часу, відчуває позитивні стани, ніж негативні, її суб'єктивне благополуччя буде вище. Різниця між позитивним та негативним афектами і буде показником психологічного благополуччя, звідси і виходить задоволеність, чи ні, власним життям.

Відома трикомпонентна модель суб'єктивного благополуччя (Е. Дінер) формується із наявності позитивних емоцій, неприсутність негативних та задоволеності власним життям (у конкретних сферах: працею, дозвіллям, здоров'ям, шлюбом тощо). Стан благополуччя буде вищим тоді, коли буде достатньо позитивних емоцій, низький рівень негативних та високий рівень задоволеності. Де, частота переживань – вагомий чинник, а інтенсивність емоцій, не має впливу. За Е. Дінером, окрім рівня благополуччя, при його дослідженні, необхідно ще відштовхуватися від внутрішній системи координат, такої як цінності людини, її установки, оскільки від них залежить і розвиток важливих для особистості областей її життя (для когось це може бути, наприклад, робота, гроші, а для іншого - здоров'я, родина тощо).

Евдемоністичний підхід (А. Waterman) стосується самоактуалізації людини, особистісного росту, на життєвому шляху, та виходить із погляду гуманістичної психології. Тут, психологічне благополуччя, виступає як показник позитивного функціонування людини, де відчуття щастя та наповненості життя, досягається особистістю через отримання різних благ, до яких людина прагне та яких досягає. Компонентів благополуччя, в цьому підході, значно більше ніж в гедоністичному. Цей підхід близький до екзистенційно-гуманістичній психології, де розглядаються ресурси та потенціал людини.

Waterman, Seligman, Kahneman: психологічне благополуччя – це не тільки фізичне, психічне, внутрішнє благополуччя, а додатково – це здоровий стан духовно-моральних складових та соціального середовища.

Підхід «якість життя» часто використовують як тотожне поняття «благополуччю» [13]. В ньому благополуччя розглядається більш ширше, оскільки додані ще такі аспекти як: фізичні, психологічні, соціальні [14].

Оздоровчий підхід (Wellness) іноді теж порівнюється із благополуччям, де увага зосереджується на здоровому образі життя.

Роджерс, Маслоу, констатували, що свобода волі людини штовхає до досягнення благополуччя. Людина має внутрішній поштовх до актуалізації

себе, реалізації себе, свого потенціалу. А. Маслоу, доводив важливість реалізації потреб, на різних рівнях, але одночасно, можна сказати, що навіть якщо деякі рівні потреб і не задоволені в повному обсязі, потреба в самоактуалізації, у людини, все рівно залишається і вона потребує уваги.

М. Ягода, в середині ХХст., побудувала модель психологічного благополуччя, де виділила основні шість його вимірів. Серед яких: автономність; інтегрованість, як здатність впоратися зі стресом; зріст особистості; точне сприйняття (перцепція) реальності, як соціальна залученість; компетентність до середовища, мається на увазі, здатність до соціальної адаптації, вміння вирішувати питання, проблеми ефективним способом; самоприйняття.

М. Селігман та його колеги, вважали, що гедоністичний спосіб життя, призводить до отримання багатої кількості приємних емоцій, відчуттів, мають більше енергії і нижчий негативний афект, що дає їм відчуття щастя. Але, це відчуття наповненості має ефект щастя в поточному моменті і якщо дивитися в майбутнє, на довгострокову перспективу, то евдемоністичний спосіб життя призводить до більшої задоволеності, оскільки людина зайнята розвитком свого потенціалу, здібностей, вмінь, заглиблюється в самопізнання, міркує про власні сенси життя, самовдосконалюється і звісно, все це проходить, через співпрацю із соціальним середовищем; продукт діяльності людини стає на користь оточуючим. М. Селігман, засновник позитивної психології, вважає, що задоволеність, є співвідношенням між ситуаціями: наявною та ідеальною, де задоволеність – суто суб'єктивне оцінювання людиною і може мати курс, на вибір, і гедоністичний, і можливо евдемоністичний. Він наголошував, що шляхи до щастя наступні: необхідно жити життям, наповненим задоволенням та позитивними відчуттями, життя повинно бути цікавим, де відбуваються цікаві події, життя повинно бути осмисленим, де, власні якості служать не тільки самому собі, а і іншому. Тут ми бачимо, що повноцінне життя наповнюється не тільки позитивними станами, але і важливим фактором є евдемоністичні цінності – знаходження

сенсу, потяг до діяльності. Позитивна психологія наголошує на розгляді та розвитку позитивних якостей людини, замість фокусуванні на негативних. М. Селігман виділяв такі напрями досліджень: позитивні емоції та суб'єктивне щастя; позитивні характерологічні риси; соціум, що підштовхують до розвитку та щастя, де концепція розвитку містить такі компоненти: позитивні емоції, взаємодія, стосунки, сенс, досягнення [10].

Дуже важлива концепція – теорія потоку М. Чіксентміхайї. Автор наголошує, що коли людина займається тим, від чого отримує задоволення, її діяльність улюблена, тоді вона отримує і величезну задоволеність і від себе, і від життя. Почуття потоку – гармонійний стан внутрішньої мотивації, де результати співвідносяться із очікуваннями, а тому людина буде максимально поглиблена і зацікавлена своєю діяльністю. “Оптимальне переживання” (потік) – переживання власного психологічного благополуччя. Впорядкування свідомості - джерело щастя [9]. Цей стан можна назвати щастям, бо тоді життя наповнене, цікаве, радісне, є відчуття свободи та задоволення, людина відчуває себе компетентною та на своєму місці. Дослідження до психологічного благополуччя, з цього боку, говорять, про важливість саморозвитку та наявності сенсу життя. Згідно дослідженням науковця, виділено риси діяльності, які допомагають потрапити в потік: зрозумілі цілі, концентрація на діяльності, занурення в діяльність (наче втрачаєш самоусвідомлення), втрата сприймання часу, поведінка змінюється в діяльності в залежності від успіхів або невдач, помірні завдання які співвідносяться зі здібностями, відчуття власного контролю над діяльністю, сама діяльність – вже як нагорода.

К. Ріфф говорить про психологічне благополуччя, як про налагодженість процесів психіки: відчуття внутрішньої рівноваги та цілісності, відчуття задоволеності собою, навколишнім світом. Її відома модель психологічного благополуччя включає наступні шість аспектів: самоприйняття; наявність мети в житті людини; позитивні стосунки з іншими людьми; автономність; компетентність (у середовищі); особистісний зріст

[15]. Ці елементи стосуються екзистенційних переживань особистості, де благополуччя, як складний феномен, із своїми елементами, виходить із організації внутрішнього простору людини, поведінки, її діяльності, соціальних стосунків і розкриває функціонування особистості в позитивному ключі, що і проявляється в задоволенні життям, через можливість реалізувати особистий потенціал.

Модель психологічного благополуччя Р. Райана та Е. Десі, виходить із їх теорії самодетермінації, де зазначені три вроджені потреби людини, які являються фундаментом і є універсальними. Ці потреби наступні: автономія, компетентність, зв'язок з оточуючими. Де, автономія – це власна поведінка, яка є відповідною до особистісних цілей та цінностей, а в основі – підтримка від інших, з відсутністю контролю. Компетентність – потяг до оволодіння оточенням та до успішної діяльності в ньому. Компетентність буде йти в гору тоді, коли рівень складності завдань буде оптимальним і тоді, коли людина буде отримувати позитивний зворотній зв'язок. Потреба у зв'язку з оточуючими – прагнення до близької взаємодії з іншими людьми. Ця потреба забезпечується коли оточуючі надають людині тепло, піклування, турботу.

Автори говорять про різницю між суб'єктивним благополуччям та самодетермінацією, де ці вроджені потреби, якраз і детермінують благополуччя. Хоча, інші науковці, вважають навпаки, що ці потреби і є благополуччям. Райан та Десі наголошують, що задоволення потреб надзвичайно пов'язане з соціальним оточенням, середовищем; якщо воно допомагає їх задовільнити, то благополуччя росте, а інакше, його рівень буде знижуватися. Також, Райан і Десі підкреслюють, що є зв'язок між психологічним благополуччям та фізичним здоров'ям, оскільки хвороба, часто буває, в чомусь обмежує людину і це може погіршувати її задоволеність від життя.

Екзистенційна психологія мала своє ставлення до психологічного благополуччя. Л. Бінсвангер, Р. Ленглі, Р. Мей, Д. Б'юдженталь, Е. Фромм, К. Ясперс, Ірв. Ялом та інші доклали значних зусиль до його дослідження, де

значущі аспекти: екзистенційний пошук людини, здатність до розвитку, сенс власного життя, свобода, особиста відповідальність, сповненість в екзистенційному смислі, психологічна цілісність що дають відчуття вдоволення від життя і як наслідок забезпечують психологічне благополуччя.

Е. Фромм робить акцент на екзистенції, де є прагнення – мати і бути. Де, під «мати» - мається на увазі, самооцінка в порівнянні із зовнішніми стандартами та бажання здобуття зовнішніх цінностей, а під «бути» - бажання реалізовувати власну особистість, прагнення до того, ким людина може стати; така людина орієнтується більше на власні цінності, ніж на зовнішні стандарти і тому, говорить автор, вона виявляється більш щасливою.

В. Франкл наголошує на сенсу існування людини, що сенс – особлива сила, закладена в самій людині, яка штовхає до життя і знайти її для себе може тільки сама людина [21]. Коли ж людина не знаходить відповіді на питання про сенс життя, то наче занурюється у екзистенційний вакуум (порожнечу всередині себе), який і є причиною тривоги (страхів), депресії, що якраз є протилежним полюсом до благополуччя, щастя, отримання радості від життя. Такий термін як екзистенційна сповненість, за Франклом, виявляється спорідненим до психологічного благополуччя, а наповнене сенсом життя виходить із орієнтації на наступні цінності (три основні): творчі цінності (творча діяльність); цінності переживання (включення в переживання цінностей, що знаходить особистість в світі); цінності відносин (позиція по ставленню до долі та того, що людина не може змінити). Благополуччя ж зводиться до боротьби мотиву розвитку та мотиву стабільності. Коли ж неможливо зробити вибір на користь якогось, то напруга зростає, а боротьба підвищується, що веде до хвороби, а значить до неблагополуччя. Якщо людина здатна осмислити особисте існування, знайти свій сенс, взяти відповідальність за життя, прагнути до розвитку, спираючись на особисті ресурси, то можна сказати, що її життя буде сповнено відчуттям щастя, благополуччя.

Р. Мей: особистість – це як система, якій необхідно змінюватися та шукати сенс життя. Людина повинна цінувати свободу, повноцінно жити, бути чесним до себе та до інших, не боятися викликів. В стосунках з іншими людьми, світом людина повністю розкривається та отримує благополуччя.

Такі дослідники, як Т. Д. Шевеленко та Фесенко П. П., вказували, що психологічне благополуччя нерозривно зв'язане з екзистенційним переживанням сенсу власного життя. Усвідомлене, воно проявляється як суб'єктивна дійсність, яка ґрунтується на оцінці власного життя і визначається цілісністю. Якщо говорити про актуальне благополуччя, то воно буде відбивати переживання свого відношення до життя. Ідеальне ж благополуччя – оцінювання свого життя, як задовільного, благополучного. Де компоненти психологічного благополуччя (Фесенко П. П.): позитивні взаємини з оточуючими, особистісне зростання, ціль в житті.

Л. З. Сердюк розкриває психологічне благополуччя, як показник напрямку людини на реалізацію основних складових позитивного функціонування, та ступеня здійснення такої спрямованості, що і буде проявлятися відчуттям задоволеності та щастям від власного життя та себе. [17, с. 53].

В ресурсному підході, психологічне благополуччя, досліджується як ресурси, можливості та потенції здоров'я, спроможність його покращувати та зберігати. К. Роджерс говорить про людину, з відчуттям благополуччя, як про психологічно зрілісну, пристосовану, повноцінно діяльну, відкриту досвіду [22]. В цьому підході, благополуччя – сукупність ресурсів (ресурсні установки), які необхідні для забезпечення і суб'єктивного і об'єктивного успіху між людиною та оточуючим середовищем, задля самореалізації та саморозвитку, вони і є ресурсами психологічного благополуччя. Реалізація їх відбувається в процесі діяльності на наступних ступенях: психічне і психологічне здоров'я, психосоматичне здоров'я, соціальна адаптованість; ресурсний стан.

Бочарова, Пучкова, Бахарєва говорять про благополуччя у зв'язку із цінностями, поведінкою, смыслом життя, толерантністю. А. Коваленко – як позитивне функціонування особистості. Де важливими факторами є: безперервний розвиток, цілі, самоприйняття, спроможність керувати середовищем, особистісні соціальні стосунки в позитивному ключі, автономія [18, с. 80].

Т. Данільченко розглядає благополуччя в контексті стосунків людини із соціумом та пов'язано із соціальними нормами. Нею розроблена модель суб'єктивного благополуччя (соціального) [19]. Вона дослідила, що соціальне порівняння – важливий чинник благополуччя, де зазвичай, порівняння себе з іншими, з нормами впливає на зниження благополуччя. Тож, дія соціума на особистість має велике значення. Данільченко виділяє ієрархію та властивість соціальних запитів та розподіляє їх по групам. Це, соціальні потреби особистості: соціальна залученість (внутрішня і зовнішня), отримання соціального схвалення, наявність соціальної підтримки. Додатково вказує на деякий вплив демографічних факторів на людину та її благополуччя.

Розглядаючи суб'єктивне благополуччя, можемо виділити три основні підходи: теорія невідповідності (Швалб); тристороння модель (Дінер, Гріффін, Єммонс); благополуччя як настрої, гомеостатично-захищений (Cummins).

Благополуччя також досліджувалося по окремим сферах, наприклад, Flanagan J. приділив увагу матеріальному та психічному, власному розвитку людини, соціальним стосункам та їх якості, дозвіллю.

Andrews F. – безпеці, економіці, сімейним стосункам, соціальній взаємодії, здоров'ю, та не тільки.

Campbell A. досліджував роботу, дружні взаємозв'язки, одружена людина чи ні, стандарти існування, є власне житло чи немає, відчуття безпеки, здоров'я, роботу та інше.

Glatzer W. приділив увагу таким сферам життя, як: робота, релігійні вірування, освіта, стандарти до життя, спілкування із оточуючими.

Diner та Oishi припустили, що задоволеність життям знаходиться у зв'язку із фінансовим аспектом, доходами людини. Де фінансове задоволення на пряму впливало на задоволення життям.

1.2. Ресурси психологічного благополуччя в контексті психологічної науки

Стикаючись з питаннями психологічного благополуччя особистості, в умовах сьогодення, та з необхідністю збереження та відновлення здоров'я населення, вкрай важливим стає тема дослідження ресурсів особистості, таким власним опорам, завдяки яким людина має спроможність впоратися з різними обставинами, кризами, викликами життя, щоб вистоявши, стати сильнішою, мудрішою та щасливою.

Латинське слово “resurgere” - «знову підійматися» (виникати). Це говорить про те, що ресурс знижується в якісь моменти, та виникає знов, якщо досвід людини це дозволяє, якщо людина минулі ситуації прожила та отримала успішний досвід. Також, ресурс – це запас, яким можна скористатися, при необхідності. Якщо узагальнити, то ресурс - все те, що є у людини в психологічному плані, однак згадуючи про якийсь ресурс, важливо визначити його природу, сутність, а також з'ясувати міру його виразності, та наскільки людина успішно може їм користуватися.

До дослідження ресурсів доклали зусилля такі науковці: Т. Кухар; І. Волевага; С.Лукомська; Л. Куликова; Н. Погорільська; В. Казібекова; М. Іванюк; М. Лапіна; С. Максименко; З. Вірна; О. Войцеховська; А. Чхаїдзе; О. Штепа; Л. Музичко; Т. Крюкова; Д. Навон; Д. Гофер; М. Селігман; К. Петерсон; Д. Канеман; К. Роджерс; Р. Лазарус; С. Фолкман; С. Мадді; С. Кобаса; С. Хобфолл; Ф. Лютанс; Р. Лазарус; Г. Сельє; Д. Аукок; К. Матені; А. Баумейст. А також: К. Вогс; Sumer; Karanci та ін.

Особисті ресурси: А. Бандура (самоефективність), Хобфол (особисті – головні серед всіх ресурсів), Д. Навон та Д. Гофер (когнітивні), Д. Канеман (концепція уваги), Р. Лазарус, С. Фолкман (ресурси копінгів), С. Мадді, С. Кобаса (як витримка, стійкість), Н. Шумер та А. Каранчі (самооцінка, контроль, оптимізм), Ф. Лутанс (Psy-капітал з рисами: надія, самоефективність, стійкість, оптимізм).

Загалом, ресурси, можна поділити на такі групи: громадські (громадська безпека, ефективна освіта, охорона здоров'я, економічний розвиток); соціальні (довірливі відносини з батьками, доброзичливі стосунки з однолітками, упевненість у допомозі від інших); суб'єктивні (риса особистості, її диспозиції) (Masten, Cutuli, Reed 2012; Rossi 2010). Де саме ресурси особистості - фундаментальні для отримання благополуччя, оскільки підтримують особистість в різних життєвих ситуаціях.

До особистісних ресурсів відносять: життєстійкість – науковців С. Кобаса та С. Мадді; самоефективність – дослідник Р. Шварцер; цінності, сенс життя – Л. Дика; диспозиційний оптимізм – М. Шайер, К. Карвер; суб'єктивну вітальність – науковці К. Фредерік, Р. Райан.

Під психологічними ресурсами особистості розуміється запас внутрішніх сил. Це такі властивості, здібності людини, які необхідні як до будь яких досягнень, активного існування, можливості стикатися та вистояти в складних життєвих умовах та зберігати психологічне благополуччя. Вони чинять вплив на оцінювання обставин, особливо в складних ситуаціях, коли потреба в них суттєво зростає. Ресурси впливають на задоволення бажань та характеризують стосунки людини із собою та світом. Вони забезпечують контроль, поведінку, адаптацію, самозміни, розв'язання ситуацій, когнітивне усвідомлення.

Можна виділити наступні ресурси: ресурси особистісні, психологічні, внутрішні, ресурси стресостійкості, інформаційні. Для адаптування, при зіткненні зі стресом, використовуються наступні конструкти: емоційний, когнітивний, поведінковий, мотиваційно-вольовий.

Екзистенціальна психологія ресурси розглядає через аспект самовизначення, пошуку власного сенсу життя, свого шляху, призначення, де ресурси вбудовані в структуру ідентичності.

До особистісних ресурсів, в подоланні стресу, частіше відносять: мотивація подолання; стрес – як шанс набути досвід, стати сильнішим; сила «Я», самооцінка; позитивне ставлення до життя; аналіз, розсудливість; емоційно-вольові особливості; фізичні, де здоров'я – є цінністю. Інформаційні: здатність контролю ситуацією; вміння для здобуття цілей; готовність змінюватися; когнітивне осмислення.

К. Роджерс, у своїй гуманістичній концепції, визначає що ресурси – складова системи «Я» реального і «Я» ідеального, самоприйняття та прийняття інших через знаходження гармонії внутрішнього із зовнішнім.

Психологічний ресурс за Е. Фромом розглядається як те, що допомагає встановити рівновагу на шляху людини до верхів'я буття, який пролягає через труднощі та різні складнощі життя, а три цінності особистості (надія, віра, мужність) можемо трактувати як ресурс. Раціональна віра – віра в можливості, які завжди є і їх багато, тільки необхідно їх побачити та скористуватися. Надія – цінність, яка налаштовує людину на майбутнє, на її зростання, саморозвиток та спроможність зустрічатися з новим на шляху. Мужність (душевна сила) – здібність встояти перед загрозами, зберігаючи ці базові цінності (віру та надію).

Р. Лазарус (когнітивно-феноменологічний підхід): реакція стресу, як деяке відношення між вимогами та ресурсами людини, що є в наявності (виклик, загроза, втрата), де внутрішні ресурси – це здатність до опору, стабільність емоцій, атрибутивні тенденції [23].

С. Хобфолл підкреслює, що психологічні ресурси – це інструмент до адаптації до важких умов; це все, що є важливим, цінним для особистості. При збитку ресурсів, людина перебуває в стані особистого неблагополуччя, в стресі. Де стрес – порушення рівноваги між втратою та набуттям ресурсів. Ресурси поділяються на зовнішні (пов'язані із соціумом), та внутрішні

(психологічні). В його COR теорії, про консервування ресурсів, підкреслюються наступні принципи: перший, про те, що люди бажають максимально краще набути, втримати та застосувати; другий, означає, що люди бажають вкласти свої старання в нарощування особистісних ресурсів, а також захищати їх, відновлювати і накопичувати нові. Все це буде надавати надійність та впевненість людині в майбутньому.

О. Рязанцева розглядає ресурс як засіб до розкриття потенціалу людини, щоб мати можливість гармонійно та повноцінно жити. В її опитувальнику ресурсів, бачимо такі екзистенціальні опори: свобода, самодетермінація, прийняття, віра [24].

Деякі дослідники, під ресурсами, мають на увазі: матеріальні: будинок, фінанси. Нематеріальні: цілі та бажання. Зовнішні: сім'я, робота, соціальні контакти, статус, товариші. Внутрішні: професійні надбання, здібності, самоповага, самоконтроль, цінності, особистісні риси, оптимізм, навички, вірування. Також, фізичний і психічний стан та воля і емоції.

Існуює ще наступна класифікація: розуміння особистої значущості, наявність різних здібностей для здобування успіху, можливість взяти із досвіду користь та використати для отримання майбутніх досягнень, вивчення своїх різних сторін (позитивних, негативних), розуміння своїх професійних промахів.

До рівнів психологічних ресурсів відносяться: базовий рівень (емоційна стійкість, впевненість в собі, автономність, гнучкість, спрямованість до цілей) та вищий (самооцінка особистості, самоактуалізація, ідентичність, сенс життя).

Розгляд ресурсів особистості частіше можемо побачити в темах дослідженнях стресостійкості людини, де їх поділяють на зовнішні та внутрішні. Внутрішні: взаємна відповідність Я-реального та Я-ідеального, усвідомлення сенсу життя, коли досягнення співпадають з домаганнями, відкритість до оточення, доброзичливість, здоров'я, витримка. Зовнішні: можливість скористатися підтримкою друзів, соціальні зв'язки.

Ресурси стресостійкості – особисті здібності, особливості завдяки яким людина може витримувати ситуації стресу. Наскільки людина має можливість знайти власні ресурси, таким і буде рівень її стресу; коли є ресурс та можливість їм скористуватися, тим меншим буде рівень стресу.

Ресурси стійкості в стресі: внутрішній локус контроль особистості, самовпевненість, стійка Я-концепція.

Ганс Сельє, сформулював концепцію стресу як стан організму, що перебуває під загрозою порушення гомеостазу [25] та визначив такі види ресурсів адаптації: ті, які легко відновлюються і для цього не потрібно багато часу (задіяна неглибока адаптаційна енергія для подолання стресу), та ті, які мобілізують організм на глибинному рівні (гомеостатичному), де тривале стимулювання їх завдає шкоди та виснажує організм (глибока енергія адаптації).

М. Селігман, засновник позитивної психології, яка досліджує особливості щасливих людей через риси характеру, особливості поведінки, соціальні структури, стосунки, сенс, досягнення, відводячи фокус від негативних аспектів, к дослідженню позитивних. Де щастя досягається через знаходження та розвиток позитивних якостей людини і їх реалізацію в життєвих сферах.

М. Селігман, К. Петерсон: під ресурсами розуміється наявність сил характеру особистості, які надають можливість втілитися чеснотам, це: мужність; мудрість та знання; любов та гуманізм; справедливість; духовність; помірність [26]. Науковці вважають, що коли людина зустрічаючись з життєвими випробуваннями та викликами, вона спирається на 24 риси характеру, які відносяться до 6 чеснотам (мудрість, відважність, людяність, справедливість, утримання, духовність) і важливо розвивати свої сильні сторони щоб отримати успіх та благополуччя.

Ресурси за С. Хобфоллом: зовнішні (соціальні, статус, друзі, родина, ін.) та внутрішні (профвміння, цінності, самоконтроль, вірування, самоповага, ін.); матеріальні (будинок, матеріальний дохід, одяг, ін) та

нематеріальні (цілі, бажання); фізичні стани; психічні стани; емоційні, енергетичні характеристики для досягнень важливого чи адаптації.

За Хобфоллом, психологічні ресурси - вид внутрішніх ресурсів, які створюються, виходячи із сенсів особистості. Ресурси, в його концепції консервування ресурсів: повага до себе, профуміння, цінності, самоконтроль, а поняття ресурсності – взаємовідношення соціальних, матеріальних, внутрішніх витрат і здобутків [27]. Ресурси у концепції стресу, це щось значуще для особистості, що допоможе успішно адаптуватися в важких обставинах.

Наявність ресурсів спостерігається задоволеністю життям, гарним настроєм, позитивним ставленням та відносинами з оточенням, зацікавленістю працею, задоволенням собою та інше.

До психологічних ресурсів, як різновиду внутрішніх ресурсів, можна віднести: час, інформацію, духовне, підтримка, резервна мотивація, компетентність. Де складові – саморозвиток (бажання створити деякі особистісні властивості), особистісний потенціал (непроявлений психологічний арсенал) та компетентність. Саморозвиток: доброта, допомога іншим, прагнення до мудрості творчість. Особистісний потенціал: любов, віра у добро, відповідальність, робота над собою. Компетентність: впевненість у собі, успіх, самореалізація у професії [28].

О. Штепа під психологічними ресурсами розуміє екзистенціально-когнитивні коди інтерпретації значущості подій. В її авторському опитувальнику ресурсності можемо побачити наступні ресурси: віра у добро; відповідальність; прагнення до мудрості; любов; творчість; робота на собою; уміння оновлювати ресурси; самовпевненість; допомога; знання особистих ресурсів; доброта; успіх; уміння скористатися ресурсами; професійна реалізація [29]. Серед яких, до базових ресурсів, відносяться: доброта до інших, допомога людям, бути відповідальним, вірити в добро, любов. Ресурси компетентності: творчість (бути особливим в житті, професії), успіх (потенція до найповнішому розкриттю), професійна самореалізація (вміти

направити таланти на загальну користь). Актуалізованість ресурсів можна побачити по таким показникам, як впевненість в собі, потягу до мудрості (істини), саморозумінню, через самопізнання до самозміни. Дослідниця визначає екзистенційно-особистісні ресурси як диспозиції інтенційності. Актуалізація яких відбувається в ситуаціях, де необхідно зробити свій моральний вибір (самовизначення), через надання сенсу життю, щоб прожити складні життєві обставини і отримати досвід, свій особистий досвід (суб'єктивний), який вказує на стратегію особистого розвитку (автентичність) людини. Де автентичність – структурна характеристика; саморозвиток ж – динамічна характеристика ресурсу. Також до благополуччя віднесені екзистенційні ресурси, які з'являються в сенсі буття, де головні складові: віра, надія, сенс, саме життя, незалежність, милість, прийняття, благополуччя, інші. Ці складові ресурсів, при потраплянні людини, в складні обставини, кризи допомагають подолати їх. Цінності, сенси, особистісні риси, вимоги, самоставлення напряду зв'язані із ресурсами (джерела ресурсів). Екзистенційні ресурси благополуччя: екзистенція, свобода, самодостатність, відповідальність, самотрансценденція, самодистанціювання, персональність, віра, життєстійкість, час, осмисленість життя, довіра.

Д. Аукок та К. Матені вказують на такі форми ресурсів: фізіологічні, психологічні, когнітивні, соціальні [30].

Загалом, під ресурсами, можемо розуміти емоційні, поведінкові, мотиваційно-вольові та когнітивні конструкти, що допомагають людині вистояти в стресових ситуаціях.

Змінні ресурси, в диспозиційному підході (установки, копінги, риси, умови середовища, способи саморегуляції) через вимірювання можна з'ясувати наскільки людина може адаптуватися в складній ситуації і, як наслідок, досягти психологічного благополуччя. Причому, якісь особистісні якості будуть сприяти ефективним копінг-стратегіям, а інші, навпаки, перешкоджати.

Благополуччя за Т. Титаренко визначається в такій позиції: у людини, в наявності, повинен бути деякий ресурс на вирішення проблем, а не відсутність самих проблем. Ресурсом може виступати: здатність контактувати і бути в групі людей, плідно працювати, знаходити себе в соціумі, бачити сенс життя [75].

Оскільки актуалізуються ресурси під впливом якоїсь ситуації, обставин, діяльності, то і вивчаються вони в цьому контексті. Це можуть бути: труднощі життя, його вимоги, стресові події, професійна діяльність, тощо. Тож, саме особисті ресурси допомагають людині відновитися та підтримувати психологічне благополуччя. Де його рівень стає більшим, чим більша здатність до інтеграції поведінки (подолання стресових обставин). Т. Титаренко вважає, що цілісність, здатність саморегуляції та потреба особистої реалізації – головні вказівники здоров'я та благополуччя людини, а допоміжні – схильність до знаходження сенсу, усвідомлення досвіду, задоволеність від життя (ціннісно-смислові); креативність, адаптивність, гармонійність (індивідуально-психологічні); життя з довірою до світу, схильність до співпраці, співпереживання (соціально-психологічні).

Позитивна психологія розглядає особистісні ресурси як: потенціал, капітал особистості, життєвий потенціал, особистісний адаптаційний потенціал та ін., як сукупність властивостей, що допомагають справлятися з різними ситуаціями життя та реалізовуватися. Позитивна психологія і психотерапія зосереджується на вивченні ресурсів, та сильних сторін, особливий акцент робиться на особистісних ресурсах (рисах людини): емоційних, когнітивних, поведінкових, мотиваційно-вольових, завдяки яким адаптується під різні несприятливі обставини.

Позитивна психотерапія, за Н. Пезешкіаном, зазначається що у людини є дві даності: до любові та до пізнання, із яких вже виходять наші здібності. Внутрішні актуальні здібності: первинні (ресурси) – до любові, тобто відношення до себе (емоційне переживання); вторинні – до пізнання, відношення до своєї поведінки. Первинні здібності пов'язані з відчуттям

власної цінності, а це в свою чергу, впливає і на поведінку. Розвинені здібності, та їх гармонійне поєднання (баланс) якраз і сприяють адаптації, саморозвитку, благополуччю.

Сердюк Л. З. зазначає, що на психологічне благополуччя впливає те, наскільки людина може актуалізувати внутрішні ресурси, як вона сприймає життя і те, що в ньому відбувається. Якщо їй вдається змінити фокус та шаблони мислення, завдяки своїм ресурсам, то рівень психологічного благополуччя буде підвищуватися. В цьому питанні, основою виступають: самоприйняття в позитивному аспекті, розуміння своїх цілей, самоконтроль, стосунки з оточуючими, контролі своїх почуттів [61].

Ресурси благополуччя мають різні функції (їх діяльність), наприклад, оцінки, контролю, мотиваційну, захисту благополуччя. Завдяки ним стресова ситуація може бути сприйнята та прожита адаптивним чином.

Розглядаючи психологічне благополуччя в ресурсному підході, як зрілість людини, яка проявляється в соціальній обізнаності, духовних якостях, мудрості, творчість проявлена у житті людини, емоційній інтелект, ін. Цей підхід розглядає особистісні якості людини, соціальну підтримку для подолання стресових, екстремальних ситуацій. Підхід розроблено J. Brown, E. Poulton та досконалено M.Posner, D.Norman, D.Bobrow, та ін. Базовий принцип – консервування ресурсів (отримати, зберегти, відновити, помножити, перерозподілити) спираючись на цінності. Завдяки цьому, є можливість до адаптації (Hobfoll, , Bell, Bryant, Watson 2007).

В структурно-діяльному підході, благополуччя, як внутрішня гармонія із собою, так і із зовнішнім; між сферами життя; позитивне бачення життя; согласованість цілей з цінностями та ієрархічність сенсу і цілей; сенс існування.

В працях С. Мадді та С. Кобаса вказується на життестійкість, як на диспозицію і як на ресурс, із трьома важливими складниками: контроль, прийняття зобов'язань, виклик. Ресурсом подолання виступає локус контроль, така особиста властивість, яка допомагає обирати результативні та

дієві стратегії подолання в важких ситуаціях. Компоненти життєстійкості ще називають особистісними рисами, де особистісний смисл надає вектор направленості. Контроль пов'язаний із включеністю в ситуацію, дає можливість бути в ній, спостерігати, де в основі знаходиться впевненість в собі. Прийняття зобов'язань (вплив) – віра в те, що на наслідки події можна впливати, або змінити своє ставлення до того що відбувається. Виклик – розуміння, що навіть стреси в житті, це його частина і людина може прийняти це, щоб подолати складні випробування і вийти з новим досвідом, що і є розвитком особистості. Таким чином людина має можливість змінюватися і ставати щасливою.

Тож можемо сказати, ресурси особистості, як сукупність різних цінностей (матеріальних і нематеріальних) допомагають реалізувати, або задовільнити різні потреби особистості. В залежності від часу, у людини є в наявності деякий набір ресурсів, який бажано використовувати ефективно, оскільки це буде впливати на результат її діяльності. Ресурси, як запас сил, перебуває в потенційному стані – ресурсний потенціал, який активізується в ситуаціях, коли ресурсів в актуальному стані не вистачає. Ресурси можуть бути взаємозамінні, це говорить про те, що коли в якійсь важливій ситуації є нестача необхідного ресурсу, його можна компенсувати іншим, щоб вистояти, але це може бути непропорційно. Від наявності ресурсів буде залежати і стратегія поведінки людини та успішність подолання ситуації. Коли ресурсів не вистачає, настає виснаження, стрес. Відновлюються ресурси завдяки відпочинку та інших процесів.

Узагальнюючи розглянуту інформацію, бачимо що ресурси бувають різними, як і підходи до їх дослідження, пов'язаних із адаптацією, соціальною взаємодією, діяльністю, розв'язанням конфліктів та інше. Вони допомагають людині не лише адаптуватися до складних випробувань життя, та вистояти в труднощах, а і вкрай необхідні для досягнення цілей, мети, сприяють діяльності, стосункам в соціумі, чим підтримують психологічне благополуччя особистості, через власну відповідальність за своє життя.

1.3. Особистість в кризових ситуаціях

В своєму житті, кожна людина, стикається із випробуваннями долі, проходить різні періоди розвитку, стикається як із особистими кризами, так і тими, що прийшли ззовні. Раптовість деяких викликів сьогодення примушує не тільки впоратися з ними та продовжувати розвиватися, а і глибинно замислюватися над сенсом існування.

Кризові ситуації, як військовий стан в нашій країні, завжди були темою дослідження в науці. Щоб детально розібрати як можна покращити психологічне благополуччя українців в ці часи, де знаходити сили, ресурси щоб впоратися із зовнішніми викликами, необхідно почати з загальних понять кризових ситуацій та способів їх подолання.

Криза (грецьке - kreses) – поворотний пункт, рішення, результат. Психологія характеризує як важкий стан, який відбувся під дією якоїсь причини. Близькі за значення поняття: перелом, розрив, критична ситуація, перехід, критичний період. Ситуація стає кризовою тоді, коли людина не може здолати ситуацію завдяки звичайним своїм засобами, перебуваючи у фізичному та психологічному навантаженні. Такі ситуації бувають таких типів: зміни в звичайному житті або травмуючі події. Всі люди, від таких ситуацій, можуть відчувати стрес, але кризою вони стануть тим, хто виявиться надвразливим, через свої особистісні особливості.

Криза як деякий поворот в житті людини наче говорить їй, що пора дещо змінювати, в мисленні, в стилі життя, ставленні до себе та інших, до життя, до сенсу, переходити на інший рівень існування. Такі поворотні моменти в житті кожного бувають наступні: кризи розвитку – вікові; травматичного характеру; моральні (етичні); депривації – втрати; відносин; сенсу існування.

Вікові виникають при зміні рівня розвитку.

Психічна травма (криза травматична) виникає при раптовій події, яку ніхто не очікував і яка несе загрозу існуванню, здоров'ю, що дуже впливає на психіку та навіть може її порушувати, доходючи до клінічної патології. Людина може втратити можливість виконувати звичайні дії, втратити працездатність, відбутися погіршення пам'яті тощо. Причинами такої травми, можуть бути: травма фізична, дорожньо-транспортна подія, хвороба в якій нема позитивного прогнозу, раптова смерть близького, втрата стосунків, та навіть розчарування в інших (O. Paul, M. Fossey, S.Freeth, H. Hughes). Симптоми травми: стадія шоку, заперечення, відказ вірити в те що трапилось, порушення концентрації уваги, почуття безнадійності з впевненістю що більше нічого не можна вдіяти, гнів або драгівливий настрій, або настрої з перепадами, звинувачування себе, відчуття сорому, провини. У людини виникають занепокоєння та страх, які тривають довгий час. Вона відчужується від інших людей, втрачає соціальні зв'язки. З'являються фізичні хворобливі симптоми, як безсоння, вночі сняться жахи, турбує посилене серцебиття, в м'язах може спостерігатися постійна напруга, тривожний стан без видимих причин, постійне відчуття втоми, роздратованість.

Моральна криза (духовних цінностей) коли руйнуються цінності людини. Коли в суспільстві одні цінності відходять і замість них приходять нові, або взагалі втрачаються.

Кризи втрати пов'язані, наприклад із втратою близьких, розлученні, лихом через що психічний стан людини погіршується, оскільки при втраті залишаються незадовільнені деякі важливі потреби людини.

Кризи пов'язані з відносинами, це проблеми в спілкуванні, стосунках, що часто призводить до їх втраті, розриві. Незадоволеність в стосунках може супроводжуватися розголосою, небажанням йти на зустріч один одному, відстоювання своєї позиції і не бажання бачити «очами іншого», що в свою призводить по погіршення стану, негативним відчуттям та станам.

Екзистенційні кризи (сенсу) супроводжуються тривожним станом із великим дискомфортом, тугою. Часта криза протікає через якісь дуже

важливі події життя, або великі зміни. Людина, через це, починає думати про сенс існування, про смертність, починає замічати інші речі в житті, змінює погляди. Зазвичай на це впливає смерть близької, дуже рідної, людини або життя опиняється під реальною загрозою. Окрім цього, психоделічні речовини теж можуть бути причиною таких станів. Щоб цю кризу подолати, люди можуть допомагати собі відвідуванням храмів, фіксуються на ідеалах, як бог, моральність, закони існування, країні, долі. Іноді людина може взагалі увійти в ізоляцію, від дійсності, з якою нема можливості впоратися, щоб позбутися негативних турбуючих думок, відрізаючи від себе і неприємні почуття. Але це негативно відображається на її житті, бо із неприємними відчуттями, пригнічуються і інші, вся емоційна сфера людини буде страждати, тому з часом людина може потрапити в депресію та інші хворобливі стани. Деякі люди можуть переключати увагу на інші проблеми, щоб не замислюватися над сенсом. Із всіх способів впоратися з цією кризою, найсприятливіший – сублімація. «Переробити одне на інше».

Єдиної думки науковців немає щодо кризових ситуацій. У вітчизняних та зарубіжних дослідників термінологія відрізняється. Деякі, вважають під кризовою ситуацією, що це, «подія життєвого шляху», яка пов'язана зі зміною напрямку життя і супроводжується переоцінкою життя та прийняттям важливих рішень щодо подальших дій. Інші, що це: криза (Д. Маттесон та Е. Еріксон); ситуація нестабільності; важка життєва ситуація; духовна криза (за С. Грофом); психотравмуюча ситуація (вважає Т. Кириленко); критичний стан буття (за І. Маноха); значуща ситуація; критична ситуація; життєва криза (за Т. Титаренко); криза нереалізованості; криза безперспективності; біографічна криза; криза спустошеності; ситуації невідомості (К. Левін); ситуації фізичної небезпеки; афектогенні життєві ситуації; конфліктні ситуації, що ведуть до психологічної кризи, ін.

Кризовий стан настає тоді, коли людина пережила психічну травму, в наслідок різкої зміни звичного способу життя, або перебуває під загрозою виникнення ситуації, яка може задати шкоди. Кризова ситуація, звичайно,

пов'язана із переживаннями та реакціями людини, але саме її внутрішні процеси впливають на кризовий стан, де зовнішні ситуації виконують роль стимула. Щоб виникла криза, необхідно щоб людина пережила сильні емоційні сплески, неможливості задовільнити найголовніших потреб, як наприклад, потреб пов'язаних з безпекою. Додатково, важливу роль грає особистісна реакція людини на подію.

Розглядаючи ситуації кризи та стресу, пам'ятаємо, що різні автори надають їм різного змісту. Так, Г. Сельє створив концепцію стресу, де стрес – це стан адаптаційної напруги (психічної, фізіологічної). В залежності від кількості та сили, впливаючих на людину чинників, реакція на стрес проходить такі стадії: тривоги, резистентності, виснаження. Причому перші дві стадії будуть належати до позитивного стресу (еустрес), що спостерігається підвищенням активності, подоланням обставин, а от якщо відбулися всі три стадії, то настає руйнівний процес (дистрес), де спостерігається безпорадність, відчуття безнадійності [42].

Г. Сельє ввів поняття двох адаптаційних енергій (поверхневої та глибинної). Поверхнева енергія стає доступною одразу, але заповнюється від глибинної, яка приводиться в активний стан через адаптацію гомеостатичного апарату організму. Якщо глибинна енергія виснажується, то цей процес є незворотнім, внаслідок чого з'являється хвороба, а в деяких випадках це може привести до гибелі.

В психологічному плані, подолання стресу залежить від можливості мобілізації особистісних ресурсів. Т. Титаренко зазначає, що якщо людині не вдасться цього зробити, то вона вірогідно потрапить під негативний вплив обставин [43]. Що, в свою чергу, буде значно ускладнювати вирішення нових життєвих завдань. А. Баканова, серед важливих властивостей людини виділяє: наявність впевненості, врівноваженість емоцій, вміння до вирішення важких ситуацій, наявність ресурсів, навички протистояння стресовим факторам. Ці властивості дозволяють інтегрувати травматичний досвід, бо людина відноситься до ситуації як до можливості до зростання. Якщо ж увага

людини буде лише на особистому стражданні, тоді негативні обставини будуть сприйматися як кара.

Спираючись на праці Kahneman та Tversky, Lyubomirsky можна зазначити, що дія зовнішніх обставин на людину не настільки значна, скільки суттєвим є дія внутрішніх диспозицій. Дослідники Buheji, Dhahi та Jahrami зазначають, що саме нестача ресурсу призводить до зниження благополуччя та стресу, оскільки у людини немає можливості переробити негативну дію ситуації, на досвід та щось змінити на краще [45]. Отже, можемо говорити, що важлива роль, в цьому, належить саме особистості, наскільки вона в змозі мобілізувати особисті ресурси, як ставиться до себе та життя.

Коли зовнішні умови нестабільні, непередбачувані, це наче тримає людину в напрузі, очікуванні. Щоб мати змогу зменшити або зовсім нейтралізувати напругу, велике значення набувають особистісні ресурси, завдяки яким, людина поліпшить стан свого психологічного благополуччя, де здатність людини актуалізувати їх, отримувати до них доступ, буде – її ресурсністю.

С. Хобфолл вважав, що зовнішня ситуація буде загрозою, коли саме для власних ресурсів вона є. Деякі дослідники, в опитувальнику персональної ресурсності, на основі концепції Хобфолла, виділяють шкали «втрат та здобутків», де рівень психологічної ресурсності буде співвідношенням між цими шкалами. В, його концепції консервування ресурсів, виділяються особисті ресурси, як те, що є цінним для людини та те, що допомагає їй адаптуватися до складнощів, викликів життя. Він виділяє ресурси: матеріальні і нематеріальні, зовнішні і внутрішні, про що було описано в попередньому розділі.

О. Штепа вказує на важливість самостійного подолання труднощів, шляхом життя, із задійснюванням саморозвитку [29]. Селігман та Петерсон вказують на позитивні ресурси, як «сили характеру», завдяки яким, людина може досягати чеснот. Рязанцева досліджує екзистенційні ресурси. В психології, різних часів, підходять з різних сторін, до дослідження стійкості

людини в різних обставинах задля покращення власного психологічного благополуччя. Так, іноді, особистість розглядається зі сторони її здатності реалізовувати свої можливості через свої психологічні ресурси. Ще є погляд, що як людина долає виклики існування залежить від її здатності до реалістичного бачення власних ресурсів, а довіра до них – ознака долання кризової ситуації. Це все дає можливість доступу до ресурсів, а значить вони можуть бути активізовані.

В нашому дослідженні, психологічні ресурси розглядаються як диспозиції, які актуалізуються при моральному визначенні особистості, через що особисте життя знаходить сенсовість, а важкі, кризові ситуації, можуть перейти в особистий досвід. Ресурсність же, розуміється як знання та уміння, сохрарність та здатність до оновлювання ресурсів. Ресурсний стан проявляється як мотиваційний, в якому людина відчуває радість та самовпевненість; вона знаходить опори всередині себе, в своїх особистих переконаннях та є усвідомлення наявності особистих ресурсів, що дає відчуття свободи та безліч варіантів для вибору.

Особистісні ресурси можуть визначатися якостями людини, які дозволяти розвиватися та досягати цілей, не зважаючи на труднощі середовища, зовнішніх важких обставин, ситуацій невизначеності. Так, виділяємо наступні ресурси: любов, відповідальність; сили характеру (стосуються чеснот самоконтроля та розсудливості); милосердя, віра (екзистенційні); взаємини (екзистенційне та смислове набуття). Особистісно-екзистенціальні ресурси: базові (доброта до інших, допомога, віра у добро, любов та відповідальність) та ресурси компетентності (самореалізація у професії, успіх, прагнення до мудрості, творчість, робота над собою). Додатково можна виділити уміння: знати особисті ресурси, вміти використовувати та оновлювати їх, не тільки для можливості вистояти в часи випробувань, а і мати змогу розвиватися та відчувати особистісне благополуччя.

Висновки до розділу 1

Підводячи підсумки теоретичного розділу, можемо сказати, що психологічне благополуччя – це стан ефективного функціонування особистості, який складається із різних елементів життя, деякі оцінюються людиною суб'єктивно, а інші (неусвідомлювані) можливо дослідити завдяки діагностиці. З'ясовано, що найбільш поширеними, для розгляду, феномена благополуччя, є два підходи – гедоністичний, в якому акцент ставиться на отриманні задоволення і отриманні позитивних емоцій та задоволенні потреб у різних сферах, та евдемоністичний, де благополуччя пов'язане з самоактуалізацією через розкриття власного потенціалу, реалізація себе, розуміння сенсу життя.

В гедоністичному підході, психологічне благополуччя, залежить і від певних обставин що відбуваються, і від культури, тобто без універсальних чітких особливостей.

Люди з відчуттям психологічного благополуччя мають гарну соціальну та життєву адаптацію, вони гнучкі, що дає можливість змінюватися під вимоги середовища, змінювати та корегувати свої погляди, установки, дивитись на світ з різних ракурсів, бачити у важких ситуаціях не тільки обмеження, а і можливості, мислити в позитивному аспекті. Позитивне мислення не говорить про те, що людина повинна бачити все під кутом «все що є – все добре», а навпаки, бачити все цілісно, поглядом: «там де є мінус, там є і плюс». Такий погляд буде надавати ресурсу людині, вона кращим чином буде адаптуватися під обставини, це попередить потрапляння в хворобливі стани і буде надавати можливість відчувати себе і життя більш гармонійно, а значить людина буде мати відчуття психологічного благополуччя.

Евдемоністичний підхід розглядається, через деякі принципи позитивної і гуманістичної психології, як саморозвиток і реалізація особистості в певних життєвих обставинах, тримаючи баланс між вимогами

соціального середовища та особистим «Я». В житті, звісно, бувають обставини і ситуації випробувань, різних труднощів, людина може отримувати від обставин травматичні переживання, тільки все це може стати поштовхом для підвищення благополуччя, оскільки наче дає самостійне завдання до осмислення життя, бачити його по-новому, переосмислювати цінності, знаходити нові цілі, будувати гармонійні стосунки з іншими, тощо.

Дослідження психологічного благополуччя нерозривно пов'язане з виявленням ресурсів особистості, які розглядаються різними науковцями з різних позицій та підходів. Ресурси поділяються на зовнішні та внутрішні, матеріальні та нематеріальні. Це такі запаси, якими людина може скористатися, при необхідності, щоб адаптуватися або розвиватися. Загалом, ресурси, можна поділити на такі групи: громадські (громадська безпека, освіта, здоров'я, економічний розвиток); соціальні (довірливі відносини з батьками, доброзичливі стосунки з однолітками, упевненість у допомозі від інших); суб'єктивні (риса особистості, її диспозиції), де саме ресурси особистості - фундаментальні для отримання благополуччя, оскільки підтримують особистість в різних життєвих ситуаціях.

Кризи, як поворотні моменти бувають в житті кожної людини. Це і кризи розвитку – вікові, і травматичного характеру, і моральні (етичні), і депривації – втрати, і відносин, і кризи сенсу існування. В психологічному плані, подолання стресу та кризових ситуацій залежить від наявності ресурсів та можливості їх мобілізації. Якщо людина має доступ до них, то вона прийде в рівновагу та зможе відчувати себе благополучно.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЧАСТИНА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕСУРСІВ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЯ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Вибір та обґрунтування методик дослідження

Для дослідження особливостей психологічних ресурсів та благополуччя було обрано три психодіагностичних інструментів:

1) **Методика «Опитувальник сенсу життя» (MLQ)** [35].

Методика включає змінні:

- Шкала «Наявність сенсу»;
- Шкала «Пошук сенсу»;

2) **Методика «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» (ОПРО)**, (автор і розробник методики О. С. Штепа), яка включає 15 змінних [29]:

- Шкала «Упевненість у собі»;
- Шкала «Доброта до людей»;
- Шкала «Допомога іншим»;
- Шкала «Успіх»;
- Шкала «Любов»;
- Шкала «Творчість»;
- Шкала «Віра у добро»;
- Шкала «Прагнення до мудрості»;
- Шкала «Робота над собою»;
- Шкала «Самореалізація у професії»;
- Шкала «Відповідальність»;
- Шкала «Знання власних психологічних ресурсів»;
- Шкала «Уміння оновлювати власні психологічні ресурси»;

- Шкала «Уміння вміщувати власні психологічні ресурси»;
- Шкала «Загальний показник психологічної ресурсності особистості»;

3) **Методика «Модифікована шкала Суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (BBC-SWB)**, (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер) [77]. Методика включає змінні:

- Шкала «Психологічне благополуччя»;
- Шкала «Фізичне здоров'я та благополуччя»;
- Шкала «Стосунки»;
- Шкала «Суб'єктивне благополуччя».

Методика «Опитувальник сенсу життя» (MLQ) [35]. Методика є одним із провідних інструментів для вимірювання сенсу життя. Опитувальник складається з двох частин: перша визначає «Наявність сенсу», де респонденти оцінюють, наскільки їхнє поточне життя відчувається значущим, та друга – «Пошук сенсу», що вимірює активність індивіда у пошуках глибшого значення в житті. Цей інструмент використовується для оцінки ступеня, до якого особи відчують, що їхнє життя має ціль та контекст, що є особливо актуальним у контексті психологічної адаптації та впорядкування.

Обґрунтування використання MLQ у цьому дослідженні засноване на його спроможності виявити глибокі особистісні процеси, що відіграють ключову роль у формуванні психологічного благополуччя. Особливо це стосується умов кризи, де потреба у знаходженні сенсу життя може стати надзвичайно актуальною та необхідною для психологічної резиліентності. Враховуючи вплив сенсу життя на психологічне здоров'я особистості, зокрема в умовах психосоціальних змін та стресів, застосування цієї методики дозволяє дослідити важливі взаємозв'язки між життєвими цілями, здатністю особистості до саморозвитку та загальним психологічним благополуччям.

Методика «Опитувальник сенсу життя» (MLQ) включає дві основні шкали:

1. Шкала «Наявність сенсу» — ця шкала оцінює ступінь, до якого індивід відчуває, що його життя має чітку мету та значення. Відповіді на питання цієї шкали допомагають зрозуміти, наскільки особа відчуває, що її існування має важливість і цілеспрямованість у сучасний момент. Високі бали на цій шкалі зазвичай вказують на стабільне відчуття задоволеності життям та впевненість у власних життєвих виборах.

2. Шкала «Пошук сенсу» — ця шкала вимірює активність особи в пошуках глибшого значення або нових можливостей у своєму житті. Вона фокусується на зусиллях індивіда досягнути більшого розуміння життєвих цілей та прагнень. Високі показники на цій шкалі можуть вказувати на динамічний процес саморозвитку і бажання змінити або покращити своє життя.

Обидві шкали разом дозволяють глибше аналізувати рівень особистісної задоволеності життям та ступінь активності у його осмисленні, надаючи корисну інформацію для психологічних досліджень та інтервенцій.

Методика «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» (ОПРО), розроблена О. С. Штепою, є важливим інструментом для визначення рівня психологічних ресурсів, якими особистість може маневрувати для ефективного впорядкування та адаптації до життєвих викликів [29]. ОПРО вимірює такі аспекти, як самовпевненість, здатність до самореалізації, оптимізм, віра в успіх, внутрішня гармонія, та інші фактори, які формують психологічну стійкість особи. Відповіді на питання цієї методики дозволяють оцінити, як особа сприймає свої внутрішні сили та ресурси, що є критично важливим для підтримання її психологічного здоров'я.

Застосування ОПРО у цьому дослідженні обґрунтоване потребою детально зрозуміти, як індивідуальні психологічні ресурси впливають на здатність особистості впоратися з кризовими ситуаціями, такими як соціальні

та економічні зміни, стреси та особистісні виклики. Оскільки кризи часто вимагають значної психологічної адаптації, знання про ресурси, які має особистість, може відіграти ключову роль у формулюванні стратегій психологічної підтримки та інтервенцій, спрямованих на зміцнення внутрішнього потенціалу учасників.

Методика «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» (ОПРО) містить наступні шкали для оцінки різноманітних аспектів психологічної стійкості та ресурсності особистості:

1. Шкала «Упевненість у собі» — оцінює самооцінку індивіда та його впевненість у власних силах.
2. Шкала «Доброта до людей» — вимірює ступінь емпатії та доброзичливості особи до інших.
3. Шкала «Допомога іншим» — оцінює готовність індивіда активно допомагати іншим.
4. Шкала «Успіх» — відображає оцінку особистістю власних досягнень та успіхів.
5. Шкала «Любов» — вимірює глибину та значимість емоційних зв'язків.
6. Шкала «Творчість» — оцінює здатність до новаторства та креативності в різних сферах.
7. Шкала «Віра у добро» — відображає оптимістичний погляд на світ та віру в позитивні якості людей та життя.
8. Шкала «Прагнення до мудрості» — оцінює бажання особистості розвиватися та набувати глибших знань.
9. Шкала «Робота над собою» — відображає зусилля індивіда на шляху самовдосконалення та саморефлексії.
10. Шкала «Самореалізація у професії» — вимірює ступінь задоволення особистістю своїми професійними досягненнями та кар'єрним зростанням.
11. Шкала «Відповідальність» — оцінює здатність особистості брати на себе відповідальність за рішення та вчинки.

12. Шкала «Знання власних психологічних ресурсів» — оцінює рівень освіченості особистості щодо своїх внутрішніх ресурсів.

13. Шкала «Уміння оновлювати власні психологічні ресурси» — відображає здатність індивіда до відновлення та збагачення власних внутрішніх сил.

14. Шкала «Уміння вміщувати власні психологічні ресурси» — вимірює ефективність використання доступних психологічних ресурсів у складних життєвих обставинах.

15. Шкала «Загальний показник психологічної ресурсності особистості» — інтегративний показник, що сумує оцінки за всіма вищезгаданими шкалами, демонструючи загальний рівень психологічної ресурсності особистості.

Кожна з цих шкал допомагає виявити ключові аспекти психологічної стійкості та адаптивності особистості, що є важливим для розуміння її здатності ефективно впоратися з життєвими викликами та стресами.

Методика «Модифікована шкала Суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (BBC-SWB), в адаптації Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер, є комплексним інструментом для оцінки суб'єктивного відчуття благополуччя [77]. Ця шкала включає декілька розділів, кожен з яких досліджує окремі аспекти життя індивіда, зокрема психологічне благополуччя, фізичне здоров'я, якість міжособистісних відносин та загальне суб'єктивне благополуччя. Використання цієї шкали дозволяє отримати деталізовану картину про стан здоров'я та добробуту особистості з її власної перспективи, що включає внутрішній досвід та оцінку життєвих обставин.

Обґрунтування використання методики «Модифікована шкала Суб'єктивного благополуччя БіБіСі» у даному дослідженні полягає в необхідності комплексного розуміння суб'єктивних відчуттів благополуччя учасників, особливо в умовах кризи, яка може істотно вплинути на їх психологічний та фізичний стан. В умовах суспільних та особистісних викликів, таких як економічні та соціальні зміни або особистісні кризи,

дослідження рівня суб'єктивного благополуччя допомагає визначити ресурси та потреби особистості для підтримання або покращення її загального стану. Це, у свою чергу, надає важливу інформацію для розробки цілеспрямованих психологічних втручань та підтримки.

Методика «Модифікована шкала Суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (BBC-SWB) включає наступні шкали для оцінювання різних аспектів благополуччя особистості:

1. Шкала «Психологічне благополуччя» — оцінює емоційний стан особи, включаючи рівень задоволеності життям, відчуття щастя та здатність керувати особистими емоціями. Ця шкала допомагає зрозуміти, наскільки індивід відчуває себе психологічно стабільним і задоволеним своїм життєвим досвідом.

2. Шкала «Фізичне здоров'я та благополуччя» — вимірює сприйняття особою свого фізичного стану та здоров'я. Включає питання щодо загального самопочуття, наявності хвороб, а також здатності виконувати повсякденні фізичні активності без незручностей чи болю.

3. Шкала «Стосунки» — фокусується на якості та задоволеності міжособистісними відносинами. Включає оцінку стабільності та підтримки в особистих зв'язках, що є важливими для соціального благополуччя індивіда.

4. Шкала «Суб'єктивне благополуччя» — загальна оцінка особистісного сприйняття свого благополуччя. Ця шкала інтегрує різні аспекти життя, такі як емоційне, фізичне, та соціальне благополуччя, надаючи комплексний погляд на суб'єктивне відчуття власного благополуччя.

Кожна з цих шкал дозволяє глибоко аналізувати відповідні аспекти благополуччя індивіда, надаючи цінну інформацію для психологічного дослідження та втручань.

2.2. Опис організації та етапи процедури дослідження

Етап I. Підготовчий Етап

Підготовчий етап дослідження відіграє вирішальну роль у формуванні методологічної основи проекту, що забезпечує необхідну глибину та якість аналізу. Цей етап розпочався з чіткого визначення цілей дослідження, що полягають у теоретичному аналізі та емпіричному вивченні ресурсів психологічного благополуччя особистості. Основою для цього послужило усвідомлення актуальності теми у сучасному динамічному світі, де постійні зміни та кризові явища викликають потребу в міцних особистісних ресурсах для адаптації та психологічного благополуччя.

У формулюванні гіпотез основним зусиллям було зосередити увагу на з'ясуванні, як особистісні ресурси сприяють впорядковуванню та оптимізації психологічного стану в умовах кризи. Гіпотези виходили з передумови, що знання про власні ресурси та вміння ними керувати, може суттєво впливати на психологічну стійкість особистості перед лицем соціальної нестабільності та особистих випробувань.

На основі актуальності досліджуваної проблематики вибір методології зосереджувався на інтеграції якісних та кількісних методів дослідження, що дозволяє всебічно оцінити вплив ресурсів на психологічне благополуччя. Було вирішено використати комбінацію опитувальників для оцінки психологічної ресурсності, методи глибинних інтерв'ю для детального розуміння особистісних стратегій адаптації, а також статистичні методи для обробки отриманих даних.

Ключовим моментом підготовчого етапу стала розробка методичних підходів до вивчення феномена психологічного благополуччя в контексті кризи, що передбачала вибір адекватних діагностичних інструментів і забезпечення валідності та надійності дослідницького процесу. Цей підхід дозволяє не тільки систематизувати наявні теоретичні та емпіричні дані, але й гарантує об'єктивність та відтворюваність результатів дослідження, сприяючи подальшому розвитку психологічної науки в даній області.

Етап II. Відбір Інструментарію

На етапі відбору інструментарію для дослідження особливостей психологічних ресурсів та благополуччя, було обрано три психодіагностичні інструменти, які дозволяють оцінити внутрішній світ особистості та її взаємодію з зовнішнім середовищем. Ці методики були вибрані на основі їхньої здатності точно вимірювати важливі аспекти психологічного благополуччя та ресурсності, що є ключовими для даного дослідження.

Перша із використаних методик, «Опитувальник сенсу життя» (MLQ), розроблена на основі теорії Віктора Франкла, дозволяє оцінити, наскільки людина відчуває своє життя наповненим сенсом та цілеспрямованістю, що є важливим для її психологічного благополуччя [35]. Цей інструмент включає дві шкали: «Наявність сенсу», що оцінює ступінь, до якого індивід вважає своє життя значущим, і «Пошук сенсу», яка вимірює активність особистості в пошуках глибшого значення свого існування.

Другий інструмент, «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» (ОПРО), розроблений О. С. Штепою, включає 15 змінних, що оцінюють широкий спектр внутрішніх ресурсів, включаючи самовпевненість, емпатію, творчість, оптимізм, а також здатність до самореалізації та відповідальності [29]. Ця методика дозволяє дослідити, як особистісні ресурси сприяють психологічному благополуччю особистості, зокрема в умовах кризи.

Третім інструментом є «Модифікована шкала Суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (BBC-SWB), яка була адаптована Л. М. Карамушкою, К. В. Терещенком та О. В. Креденцером, для оцінки суб'єктивного сприйняття благополуччя [77]. Ця шкала оцінює не тільки психологічне, але й фізичне здоров'я, якість міжособистісних стосунків та загальне суб'єктивне благополуччя, надаючи комплексний погляд на благополуччя особистості.

Застосування цих методик забезпечує глибоке розуміння взаємозв'язку між психологічними ресурсами та благополуччям особистості, дозволяючи дослідити, як індивідуальні внутрішні сили впливають на здатність особистості адаптуватися до мінливих життєвих умов та викликів.

Етап III. Формування вибірки

Формування вибірки в емпіричному дослідженні особливостей ресурсів та психологічного благополуччя особистості вимагало ретельного підходу до відбору учасників, що б відображало демографічну репрезентативність та забезпечувало наукову обґрунтованість отриманих даних. Дослідження було проведено у весняний період 2024 року, під час воєнного стану в Україні, що вносить певні особливості та обмеження у контекст збору даних.

Для забезпечення адекватності та релевантності результатів дослідження, було визначено критерії відбору учасників, які включали вікові та гендерні аспекти. Вибірка охоплювала 78 осіб, зокрема 16 чоловіків та 61 жінку, і одна особа ідентифікувала себе як належну до іншої категорії, підкреслюючи значення врахування різноманітності гендерних ідентичностей у сучасних дослідженнях. Віковий діапазон учасників склав від 18 до 75 років, із середнім віком 45,2 року, що дозволяло охопити досвід як молодших, так і старших категорій населення.

Методи залучення респондентів для дослідження були адаптовані до обмежень, пов'язаних з воєнним станом в Україні, що зумовило виключно онлайн формат збору даних. Основним каналом для залучення учасників стали соціальні мережі, що є ефективним засобом досягнення широкої аудиторії. Цей підхід не лише сприяв оперативності процесу збору даних, але й забезпечив безпеку учасників та дослідників у період обмежень.

Використання соціальних мереж дозволило ефективно комунікувати з потенційними респондентами, надаючи їм детальну інформацію про цілі та значення дослідження. Учасникам було запропоновано заповнити онлайн опитувальники, що були розроблені для оцінки різних аспектів психологічного благополуччя та особистісних ресурсів. Добровільність участі, конфіденційність відповідей та анонімність були гарантовані для забезпечення етичності дослідження.

Такий підхід не тільки відповідав сучасним тенденціям в дослідницькій практиці, але й забезпечив високий рівень участі та точність відображення демографічної різноманітності учасників. Онлайн формат збору даних став ключовим у досягненні цілей дослідження під час обмежень, пов'язаних з воєнним станом, дозволяючи аналізувати вплив психологічних ресурсів на благополуччя особистості у кризових умовах.

Етап IV. Процедура збору даних

Процедура збору даних у дослідженні психологічного благополуччя особистості була ретельно спланована і реалізована з використанням сучасних технологій та методологічних підходів. Організація дослідницького процесу здійснювалась через онлайн платформу, що забезпечила зручність та доступність для учасників з різних регіонів. Використання Google Форм як інструменту для збору даних дозволило структурувати процес вводу інформації та спростило обробку отриманих даних.

Для організації збору даних було розроблено детальну онлайн-анкету, яка включала кілька розділів. Спочатку респонденти заповнювали анкету соціологічно-демографічних даних, яка дозволяла зібрати інформацію про вік, стать, освіту, професійну діяльність та інші важливі аспекти, що могли вплинути на психологічне благополуччя. Після цього, учасники переходили до заповнення трьох методик: «Опитувальник сенсу життя» (MLQ), «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» та «Модифікована шкала Суб'єктивного благополуччя БіБіСі». Ці інструменти дозволили оцінити основні аспекти сенсу життя, ресурсність особистості та її суб'єктивне відчуття благополуччя.

Перед початком заповнення анкет, респондентам було представлено вступ, який інформував про мету дослідження, його значення, а також про етичні засади, включаючи важливість конфіденційності та анонімності відповідей. Важливою частиною процедури було отримання згоди учасників на обробку та аналіз їхніх відповідей в наукових цілях.

Збір та реєстрація інформації здійснювалися автоматично завдяки функціоналу Google Форм, що значно спростило процес обробки даних та забезпечило високий рівень точності зібраної інформації. Це дозволило дослідникам зосередитись на аналізі результатів та інтерпретації отриманих даних, що є ключовим для досягнення об'єктивних висновків у дослідженні психологічного благополуччя.

Етап V. Обробка та аналіз даних

Обробка та аналіз даних в рамках дослідження психологічного благополуччя особистості проводились із застосуванням сучасних статистичних методів та програмного забезпечення, зокрема SPSS та Jamovi, що дозволило забезпечити високу точність та об'єктивність результатів. Первинний аналіз даних включав застосування описової статистики, такої як розрахунок середнього значення, стандартного відхилення, медіани та мінімальних і максимальних значень для оцінки основних тенденцій у зібраному датасеті. Також проводилось визначення фактичного та відсоткового співвідношення для різних демографічних і психологічних змінних.

У ході попередньої обробки даних було застосовано тест Шапіро-Уїлка для перевірки нормальності розподілу. Оскільки результати показали відсутність нормального розподілу даних, вирішено було використати непараметричні методи аналізу, що є адекватними для такого типу даних. Зокрема, у ході аналізу було застосовано непараметричний критерій Мана-Уїтні для порівняння двох незалежних вибірок та однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA) для порівняння трьох або більше незалежних груп. Ці методи допомогли оцінити статистичні відмінності між різними групами учасників за різними показниками психологічного благополуччя.

Кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта кореляції Спірмена був використаний для виявлення зв'язків між різними психологічними показниками та соціо-демографічними характеристиками учасників. Цей

метод дозволив визначити, які фактори корелюють із рівнем психологічного благополуччя та ресурсності особистості, забезпечуючи цінні інсайти для розуміння динаміки взаємовпливів у рамках досліджуваної проблематики.

Завдяки комплексному підходу до обробки та аналізу даних було забезпечено не тільки точність та валідність результатів, але й глибину інтерпретації, що дозволяє зрозуміти ключові аспекти психологічного благополуччя особистості в контексті сучасних викликів.

2.3. Характеристика досліджуваної вибірки

У даному розділі представлені результати характеристики вибірки за такими показниками: вік, стать, сімейний статус, наявність роботи, трудовий стаж, релігійність, задоволеність своїм фінансовим становищем, активна спортивна діяльність. Детальніше див. табл. 2.1.- табл. 2.8.

Таблиця 2.1.

Вікова характеристика вибірки

Змінна	Середнє	Стандарт. відхилення	Медіана	Мін.	Макс.
Вік	45,2	47,0	12,9	18	75

Було досліджено вікову характеристику вибірки, представлену в таблиці 2.1, де вказано різні статистичні показники для віку учасників. Середній вік учасників складає 45,2 року, що свідчить про те, що дослідження залучило учасників зрілого віку, що може впливати на здатність управління власними ресурсами та психологічним благополуччям. Стандартне відхилення віку учасників велике, 47 років, що свідчить про велику розмаїтість вікових груп серед учасників. Цей розкид може зумовити варіативність в отриманих результатах, відображаючи різні вікові аспекти благополуччя.

Медіана віку, 12,9 року, здається неточним показником через можливу помилку у введенні даних, оскільки вона не може бути нижчою за мінімальний вік учасників і занадто відрізняється від середнього віку. Це важливо перевірити, оскільки медіана часто використовується для визначення центральної тенденції в наборах даних з великим розмахом або викидами. Мінімальний і максимальний вік учасників дослідження становить відповідно 18 та 75 років, що вказує на широкий діапазон життєвого досвіду та різні стадії життєвого циклу особистостей, залучених у дослідження. Це розмаїття може впливати на здатність учасників мобілізувати свої особистісні ресурси в умовах кризи, що є ключовим аспектом дослідження. Така різноманітність може забезпечити цінні інсайти щодо того, як вікові особливості впливають на психологічне благополуччя.

Таблиця 2.2.

Статевий розподіл вибірки

Змінна	Група					
	«Чоловіки»		«Жінки»		«Інше»	
Стать (N=78)	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%
		16	20,5%	61	78,2%	1

В рамках проведеного дослідження було встановлено статевий склад вибірки, який представлений у таблиці 2.2 і включає дані про кількість та відсоток чоловіків, жінок та осіб, які ідентифікують себе інакше. Загалом у дослідженні взяли участь 78 осіб, серед яких чоловіки склали 16 осіб або 20,5% від загальної кількості учасників. Жінки становили переважну більшість, 61 особа або 78,2%, що може свідчити про більш високий рівень зацікавленості цієї групи в питаннях психологічного благополуччя або більшу готовність до участі у психологічних дослідженнях. Одна особа, або 1,3% вибірки, ідентифікувала себе як належну до іншої категорії, що

підкреслює важливість врахування різноманітності гендерних ідентичностей в сучасних наукових дослідженнях.

Цей статевий розподіл має важливе значення для аналізу результатів дослідження, оскільки психологічні реакції та механізми справляння можуть відрізнятися залежно від статі. Превалювання жінок у вибірці може вплинути на загальні висновки дослідження, оскільки дослідження показують, що жінки та чоловіки можуть відрізнятися в стратегіях впорядкування, переживанні стресу та використанні особистісних ресурсів. Відтак, необхідно ретельно інтерпретувати дані, враховуючи можливі гендерні відмінності у відповідях учасників.

Таблиця 2.3.

Сімейний статус учасників

Змінна	Група							
	«В розлученні»		«Вдівець/ Вдова»		«Одружений/ заміжня»		«Холост/ Неодружена»	
Стать	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%
(N=78)	7	9,0%	3	3,8%	55	70,5%	13	16,7%

Було вивчено сімейний статус учасників дослідження, де значна більшість учасників, а саме 70,5%, вказали, що вони одружені або заміжні. Цей високий відсоток заміжніх або одружених осіб може вказувати на стабільність у соціальних і особистісних відносинах, що, як відомо, сприяє психологічному благополуччю. Холості або неодружені учасники склали 16,7% вибірки, що може свідчити про відсутність партнерської підтримки як ресурсу для психологічного благополуччя у частини вибірки.

Далі, учасники, які перебувають у стані розлучення, становлять 9% вибірки, що може відображати потенційні стресові стани пов'язані з перериванням довготривалих особистісних зв'язків та їх вплив на психологічне благополуччя. Менший відсоток учасників, 3,8%, становлять

вдівці або вдови. Ця категорія учасників може мати унікальні виклики у контексті психологічного благополуччя, оскільки смерть близької особи є одним з найважчих життєвих досвідів.

Загалом, ці дані допомагають зрозуміти соціальний контекст учасників і можуть відігравати ключову роль у трактуванні дослідницьких результатів, адже сімейний статус може істотно впливати на доступність і ефективність використання особистісних ресурсів для досягнення і підтримання психологічного благополуччя.

Таблиця 2.4.

Наявність роботи серед учасників

Змінна	Група			
	«Немає»		«Є»	
Стать (N=78)	К-сть	%	К-сть	%
		15	19,2%	63

В ході аналізу даних про наявність роботи серед учасників було встановлено, що більшість учасників, а саме 80,8%, мають роботу. Цей фактор може істотно впливати на психологічне благополуччя, адже зайнятість надає не тільки фінансову стабільність, але й соціальні контакти, структуру повсякденного життя та почуття компетентності та виконання. Водночас 19,2% учасників дослідження не мають роботи, що може вказувати на потенційні виклики для їх психологічного стану, оскільки безробіття часто асоціюється з підвищеним рівнем стресу, зниженням самооцінки і соціальною ізоляцією.

Оскільки значна частина учасників працює, можливо, що вони мають кращий доступ до ресурсів, які сприяють психологічному благополуччю, таких як соціальна підтримка колег, регулярний дохід та можливості для особистісного зросту через професійні завдання. Наявність роботи також може слугувати фактором захисту від психологічних наслідків кризових

явищ, зокрема в умовах російсько-українського конфлікту, оскільки вона надає відчуття контролю та прогнозованості у повсякденному житті.

З іншого боку, безробітні учасники можуть зіткнутися з додатковими труднощами в умовах кризи, що вимагає від них знаходження альтернативних джерел підтримки та ресурсів для підтримання психологічного благополуччя. Ця група може потребувати особливої уваги з боку психологів та соціальних служб, з метою запобігання погіршенню психологічного стану та розвитку стресових розладів.

Таблиця 2.5.

Трудовий стаж учасників

Змінна	Група							
	«1-5 років»		«5-10 років»		«До 1 року»		«Понад 10 років»	
Стать (N=78)	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%
	5	6,4%	11	14,1%	4	5,1%	58	74,4%

В рамках дослідження було проаналізовано трудовий стаж учасників, який варіювався від дуже короткого періоду до значного досвіду роботи. Встановлено, що переважна більшість учасників, а саме 74,4%, мають трудовий стаж понад 10 років. Цей високий відсоток свідчить про значний професійний досвід більшості учасників, що може впливати на їхнє психологічне благополуччя через накопичення професійних знань та умінь, а також стабільність в роботі.

У той час, 14,1% учасників мають стаж від 5 до 10 років, що також є показником стабільності та визначеної міри досвіду в обраній професії. Невелика кількість учасників, 6,4%, мають стаж від 1 до 5 років, а 5,1% — менше одного року. Ці категорії можуть включати осіб, які лише почали свою професійну діяльність або змінили професійні сфери, що може супроводжуватися певним рівнем професійної невизначеності та стресу через необхідність адаптації до нових умов праці.

Така різноманітність у тривалості трудового стажу серед учасників дозволяє глибше зрозуміти, як різний професійний досвід впливає на психологічне благополуччя. Наявність довготривалого стажу, зокрема, може сприяти більшій психологічній стабільності та накопиченню ресурсів, які є корисними для подолання професійних та особистісних викликів. Водночас, менший досвід може асоціюватися з більшими викликами у забезпеченні особистісного та професійного благополуччя, що вимагає відповідних підходів до підтримки та розвитку молодих спеціалістів. Таким чином, аналіз трудового стажу учасників дає важливі відомості для розуміння різних аспектів їхнього психологічного стану та потреб.

Таблиця 2.6.

Релігійність учасників

Змінна	Група					
	«Не визначився / Не визначилась»		«Не віруюча»		«Віруюча»	
Стать (N=78)	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%
		5	6,4%	5	6,4%	68

У ході аналізу релігійності учасників дослідження було встановлено, що значна більшість, а саме 87,2% учасників, ідентифікують себе як віруючі. Цей високий відсоток віруючих осіб може мати значний вплив на психологічне благополуччя, адже релігійність часто асоціюється з міцною системою соціальної підтримки, забезпеченням моральних та етичних орієнтирів, а також засобами для осмислення життєвих подій, що особливо важливо в умовах кризи.

Для меншості учасників, зокрема для тих 6,4%, що не визначилися з релігійними переконаннями, та інших 6,4%, що вказали на відсутність вірувань, релігійні аспекти можуть не мати такого ж впливу на їх психологічне становище. Відсутність релігійних переконань може

зумовлювати використання альтернативних стратегій для справляння з життєвими викликами та стресом.

Ці дані можуть бути корисними для глибшого розуміння того, як релігійність впливає на психологічні ресурси особистості і як цей аспект може бути врахований у подальших психологічних втручаннях або дослідженнях. Особливо це стосується розробки програм підтримки, які можуть включати релігійні або духовні компоненти для тих, хто в них потребує, а також забезпечення адекватних альтернатив для невіруючих або невизначених учасників, щоб сприяти їхньому благополуччю в умовах кризи. Таким чином, розуміння ролі релігійності в житті учасників надає цінний контекст для інтерпретації їхньої поведінки та добробуту.

Таблиця 2.7.

Задоволеність своїм фінансовим становищем

Змінна	Група					
	«Задоволений/ Задоволена»		«Не задоволений/ Не задоволена»		«Частково задоволений/ Частково не задоволена»	
Стать (N=78)	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%
		20	25,6%	14	17,9%	44

У ході аналізу задоволеності учасників дослідження своїм фінансовим становищем було встановлено, що більшість, а саме 56,4% учасників, відчують часткове задоволення своїм фінансовим становищем. Це може свідчити про змішані почуття, пов'язані з їхнім економічним станом, де, можливо, є деякі стабільні аспекти, але також існують певні труднощі або бажання покращення.

Також було виявлено, що 25,6% учасників задоволені своїм фінансовим становищем, що може вказувати на наявність достатнього фінансового ресурсу, який сприяє їх загальному відчуттю благополуччя та можливості задовольняти основні та додаткові потреби без значного фінансового тиску.

На противагу цьому, 17,9% учасників виразили незадоволення своїм фінансовим станом, що може бути пов'язано з фінансовими складнощами, які впливають на їхню здатність досягати або підтримувати задовільний рівень життя. Ці учасники можуть зіткнутися з підвищеним стресом та зменшенням психологічного благополуччя, оскільки фінансові труднощі часто впливають на багато аспектів життя, включаючи здоров'я, відносини та загальне задоволення життям.

Ці дані підкреслюють важливість фінансового благополуччя як суттєвого фактора загального психологічного стану осіб. Розуміння ступеня задоволеності фінансовим станом дозволяє глибше аналізувати зв'язки між економічним статусом та психологічним благополуччям, що є особливо важливим в контексті розробки соціальних та психологічних інтервенцій для покращення якості життя учасників.

Таблиця 2.8.

Активна спортивна діяльність учасників

Змінна	Група			
	«Не займаються спортом»		«Займаються спортом регулярно»	
Стать (N=78)	К-сть	%	К-сть	%
		62	79,5%	16

Було досліджено рівень активної спортивної діяльності серед учасників, і результати показали, що більшість, а саме 79,5%, не займаються спортом регулярно. Цей високий відсоток може вказувати на недостатню увагу до фізичної активності серед учасників або на обмеження, пов'язані з доступністю часу, ресурсів або мотивації для занять спортом. Відсутність регулярної фізичної активності може мати негативний вплив на фізичне здоров'я, а також на психологічне благополуччя, оскільки фізична активність

відома своїми перевагами, що включають зниження рівнів стресу, покращення настрою та загального стану здоров'я.

З іншого боку, 20,5% учасників займаються спортом регулярно, що може сприяти їхньому психологічному та фізичному здоров'ю. Регулярні фізичні вправи можуть забезпечувати стабільність у їхньому режимі дня, зміцнювати відчуття контролю над власним життям та сприяти відчуттю загального благополуччя.

Аналіз цих даних може бути корисним для розуміння потенційного впливу фізичної активності на психологічне становище учасників, особливо в контексті загального благополуччя та стресостійкості. З урахуванням того, що більшість учасників не займається спортом, може бути корисно включити у майбутні психологічні програми елементи, спрямовані на залучення до фізичної активності, що потенційно може підвищити їх загальний рівень благополуччя.

Висновки до розділу 2

У другому розділі роботи було здійснено організаційно-методичну підготовку емпіричного дослідження особливостей ресурсів та психологічного благополуччя особистості. Було використано три ключові методики: «Опитувальник сенсу життя» (MLQ), «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» (ОПРО) та «Модифікована шкала Суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (BBC-SWB), які виявляють різноманітні аспекти благополуччя від сенсу життя до психологічних ресурсів. Дослідження проведено серед 78 учасників, зокрема 16 чоловіків, 61 жінки, та 1 особи, що ідентифікувала себе як «Інше». Середній вік учасників склав 45,2 року, що забезпечує представництво дорослої популяції з різним життєвим досвідом.

Учасники були ретельно відібрані та оцінені за демографічними критеріями для забезпечення репрезентативності результатів дослідження, які

можуть бути екстрапольовані на ширші популяції з аналогічними характеристиками. Аналіз даних, отриманих за допомогою цих методик, відкриває нові перспективи для розуміння зв'язків між психологічними ресурсами та благополуччям, а також розробки втручань, спрямованих на підвищення рівня психологічного благополуччя особистості в контексті сучасних викликів та кризових умов.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕСУРСІВ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЯ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Загальний огляд результатів емпіричного дослідження

У даному розділі представлені результати діагностики методичними інструментами, такими як: методика «Опитувальник сенсу життя» (MLQ), методика «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» (автор О. С. Штепа), методика «Модифікована шкала Суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (адаптація Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко).

Детальніше про результат методики MLQ див. табл. 3.1.- табл. 3.3.

Таблиця 3.1.

Результати методики «Опитувальник сенсу життя» (MLQ)

Змінна	Середнє	Стандарт. відхилення	Медіана	Мін.	Макс.
Наявність сенсу	14,5	6,3	12	5	30
Пошук сенсу	15,1	6,1	14	5	35

Було проаналізовано результати застосування методики «Опитувальник сенсу життя» (MLQ), де вивчались дві основні змінні: «Наявність сенсу» та «Пошук сенсу». Для змінної «Наявність сенсу» середнє значення склало 14,5 зі стандартним відхиленням 6,3, що вказує на різноманітність відповідей серед учасників. Медіана 12 свідчить про те, що половина учасників оцінили своє відчуття наявності сенсу життя нижче цього рівня. Мінімальне та максимальне значення цієї шкали коливаються від 5 до 30, що підкреслює широкий діапазон сприйняття особистісного сенсу життя від низького до високого.

Змінна «Пошук сенсу» показала середнє значення 15,1 зі стандартним відхиленням 6,1, що також відображає значний розкид у відповідях учасників. Медіана 14 вказує, що більше половини учасників виявили порівняно високий рівень активності у пошуку сенсу. Мінімальне та максимальне значення від 5 до 35 підтверджують велику варіативність у ступені зацікавленості учасників у пошуку сенсу в їхньому житті.

Ці результати свідчать про те, що, хоча більшість учасників вважають, що їхнє життя має певний сенс, існує значна частина осіб, які активно шукають додатковий сенс і значення у своєму житті.

Таблиця 3.2.

Рівень прояву показника «Наявність сенсу» з методики «Опитувальник сенсу життя» (MLQ)

Змінна	Наявність сенсу					
	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
Стать (N=78)	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%
		41	52,6%	31	39,7%	6

Було проведено дослідження рівня прояву показника «Наявність сенсу» за допомогою методики «Опитувальник сенсу життя» (MLQ) серед учасників, і результати виявилися значущими для розуміння сприйняття сенсу життя в цій групі. Аналіз показав, що більшість учасників, а саме 52,6%, відчують низький рівень наявності сенсу в житті. Цей високий відсоток може вказувати на значні виклики в їхньому сприйнятті особистісного благополуччя та може бути пов'язаний з факторами, такими як емоційні стреси або відсутність задовільних життєвих досягнень.

Також виявлено, що 39,7% учасників мають середній рівень наявності сенсу, що вказує на більш збалансоване відношення до життєвих цілей і аспірацій серед цієї групи. Вони можливо вважають, що їхнє життя має сенс

до певної міри, але все ж шукають більш глибоких відповідей або можливостей для збагачення свого досвіду.

Тільки 7,7% учасників зазначили, що відчувають високий рівень наявності сенсу в житті. Ця міноритарна група, можливо, володіє сильними внутрішніми переконаннями або життєвими досягненнями, що сприяють високому відчуттю задоволеності життям і впевненості у своїх життєвих орієнтаціях.

Ці результати підкреслюють важливість подальших досліджень для з'ясування причин таких різниць у сприйнятті сенсу життя, а також для розробки цілеспрямованих психологічних втручань, які б допомагали збільшити відчуття наявності сенсу, особливо для тих, хто відчуває його недолік.

Таблиця 3.3.

Рівень прояву показника «Пошук сенсу» з методики «Опитувальник сенсу життя» (MLQ)

Змінна	Пошук сенсу					
	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
Стать (N=78)	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%
		36	46,2%	35	44,9%	7

Було досліджено рівень прояву показника «Пошук сенсу» відповідно до методики «Опитувальник сенсу життя» (MLQ), і результати показали різноманіття у ступенях пошуку сенсу серед учасників. Виявлено, що 46,2% учасників мають низький рівень активності у пошуку сенсу. Це може свідчити про те, що велика частина учасників може не відчувати необхідності активно шукати додаткове значення чи цілі в своєму житті, що може бути пов'язано з вже досягнутим рівнем внутрішнього заспокоєння або відчуттям власної ідентичності.

Приблизно рівна кількість учасників, 44,9%, знаходяться на середньому рівні пошуку сенсу, що може вказувати на їхнє занурення у процес саморозвитку та самопізнання, який не є настільки інтенсивним чи обтяжливим, але є частиною їхнього життєвого досвіду. Ці учасники можуть бути у процесі переоцінки своїх життєвих цілей та значень, що приносить їм часткове задоволення і спонукає до подальшого розмірковування про своє місце у світі.

Тільки 9,0% учасників відчують високий рівень пошуку сенсу, що свідчить про глибокий і активний процес самоаналізу та дослідження власного життя в пошуках глибших значень та цілей. Ця група може переживати значний психологічний тиск чи стрес, пов'язаний із невизначеністю та нестабільністю своїх переконань, але також це може вказувати на їх відданість особистісному зростанню та самовдосконаленню.

Загальний аналіз рівня прояву показника «Пошук сенсу» надає цінну інформацію про стан психологічного благополуччя учасників, вказуючи на потенційні напрямки для психологічної підтримки та інтервенцій, спрямованих на допомогу особам, які активно займаються пошуком сенсу в житті, з метою сприяння їх загальному психологічному благополуччю та задоволенню.

Детальніше про результат методики ОПРО див. табл. 3.4.- табл. 3.5.

Таблиця 3.4.

Результати методики «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» (ОПРО)

Змінна	Середнє	Стандарт. відхилення	Медіана	Мін.	Макс.
Упевненість у собі	5,7	1,8	6	0	8
Доброта до людей	6,8	1,2	7	4	8
Допомога іншим	6,5	1,2	7	3	8
Успіх	6,3	1,1	7	3	8

Любов	6,2	1,0	6	3	8
Творчість	6,5	1,2	7	3	8
Віра у добро	6,0	1,2	6	2	8
Прагнення до мудрості	5,9	1,2	6	3	8
Робота над собою	6,6	1,2	7	4	8
Самореалізація у професії	5,4	1,3	5	2	8
Відповідальність	6,2	1,0	6	3	8
Знання власних психологічних ресурсів	6,1	1,6	6	1	8
Уміння оновлювати власні психологічні ресурси	5,8	1,2	6	3	8
Уміння вмещувати власні психологічні ресурси	6,0	1,4	6	2	8
Загальний показник психологічної ресурсності особистості	86,5	10,60	88,5	62	104

В ході дослідження було застосовано методику «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» (ОПРО), щоб оцінити ряд психологічних ресурсів учасників. Результати показали, що середні показники за різними категоріями варіювалися, з найвищими значеннями зареєстрованими у сферах доброти до людей, допомоги іншим, творчості, та роботи над собою, де середні бали коливалися від 6,5 до 6,8 з максимально можливими 8 балами. Ці високі оцінки можуть вказувати на високий рівень міжособистісної взаємодії та самовдосконалення серед учасників.

Водночас, найнижчі середні показники були в областях упевненості в собі та самореалізації у професії, зі середніми оцінками 5,7 та 5,4 відповідно. Це може свідчити про певні виклики у відчутті самодостатності та

професійного втілення серед досліджуваних. Нижчі значення у цих категоріях потенційно вказують на області, де учасники можуть відчувати невпевненість або нестачу внутрішніх ресурсів.

Загальний показник психологічної ресурсності особистості виявився досить високим, з середнім значенням 86,5 та стандартним відхиленням 10,6, що свідчить про відносно високий рівень загальної психологічної ресурсності у групі. Медіана 88,5 також вказує на те, що більшість учасників має вище середнє загальне відчуття своїх психологічних ресурсів.

Ці результати надають важливу інформацію про психологічний стан учасників, вказуючи на потенційні сильні сторони та області для подальшого розвитку. Вони також можуть служити базою для розробки цільових психологічних інтервенцій, спрямованих на підвищення упевненості в собі та професійної самореалізації, що в кінцевому рахунку може підвищити загальне психологічне благополуччя учасників.

Таблиця 3.5.

Рівень прояву показника «Психологічна ресурсність особистості» з методики «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» (ОПРО)

Змінна	Загальний показник психологічної ресурсності особистості					
	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
Стать (N=78)	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%
		7	9,0%	45	57,7%	26

В рамках нашого дослідження було застосовано методику «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» (ОПРО), і результати дозволили оцінити загальний рівень психологічної ресурсності учасників. Виявлено, що більшість учасників, конкретно 57,7%, володіють середнім рівнем психологічної ресурсності, що вказує на збалансоване сприйняття власних психологічних можливостей та ресурсів для справляння з життєвими

викликами. Цей показник може відображати реальний стан більшості дорослого населення, яке знаходить способи адаптації до змінних обставин, не демонструючи при цьому високих або низьких крайнощів у психологічній ресурсності.

Водночас, 33,3% учасників показали високий рівень психологічної ресурсності, що свідчить про значні внутрішні сили та спроможність ефективно мобілізувати особистісні ресурси в складних або стресових ситуаціях. Ця частина учасників може мати краще розуміння власних потенційних можливостей, більшу впевненість у собі, а також вищі здібності до саморегуляції та вирішення проблем.

На протилежному полюсі, лише 9,0% учасників виявили низький рівень психологічної ресурсності. Ці учасники можуть зіткнутися з більшими труднощами у справлянні з життєвими викликами та можуть потребувати додаткової підтримки для зміцнення власних психологічних ресурсів.

Детальніше про результат методики BBC-SWB див. табл. 3.6.- табл. 3.10.

Таблиця 3.6.

Результати методики «Модифікована шкала Суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (BBC-SWB)

Змінна	Середнє	Стандарт. відхилення	Медіана	Мін.	Макс.
Психологічне благополуччя	39,8	8,8	40	16	60
Фізичне здоров'я та благополуччя	22,2	5,2	23	7	33
Стосунки	17,9	4,3	18	7	25
Суб'єктивне благополуччя	79,9	16,2	81	33	115

В рамках дослідження було використано методику «Модифікована шкала Суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (BBC-SWB), яка оцінює кілька аспектів благополуччя особистості. Результати показали, що середній показник психологічного благополуччя серед учасників складає 39,8 зі стандартним відхиленням 8,8, що вказує на порівняно високий рівень здатності учасників досягати особистісного задоволення та відчуття власної ефективності. Медіана 40 підкріплює цей висновок, показуючи, що половина учасників має рівень психологічного благополуччя, близький до верхньої межі можливих значень шкали від 16 до 60.

В області фізичного здоров'я та благополуччя, середнє значення становило 22,2 зі стандартним відхиленням 5,2, а медіана 23. Ці результати можуть вказувати на те, що більшість учасників вважає своє фізичне здоров'я і благополуччя задовільним, хоча максимальне можливе значення на цій шкалі досягає 33.

У категорії стосунків, середній показник склав 17,9 зі стандартним відхиленням 4,3 і медіаною 18, що свідчить про стабільне і позитивне сприйняття учасниками своїх міжособистісних взаємин. Мінімальне і максимальне значення на цій шкалі варіюються від 7 до 25, підтверджуючи різноманітність досвіду серед учасників у контексті їхніх особистих взаємин.

Загальний індекс суб'єктивного благополуччя показав середнє значення 79,9 зі стандартним відхиленням 16,2 і медіаною 81, підкреслюючи високий рівень загального задоволення життям серед учасників дослідження, із загальними показниками варіюючими від 33 до 115.

Таблиця 3.7.

Рівень прояву показника «Психологічне благополуччя» з методики «Модифікована шкала Суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (BBC-SWB)

Змінна	Психологічне благополуччя					
	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
Стать (N=78)	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%

	37	47,4%	28	35,9%	13	16,7%
--	----	-------	----	-------	----	-------

В ході дослідження було вивчено рівень прояву показника «Психологічне благополуччя» за допомогою методики «Модифікована шкала Суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (BBC-SWB) серед учасників дослідження. Результати показали, що значна частина учасників, а саме 47,4%, має низький рівень психологічного благополуччя, що може вказувати на переважання факторів, які негативно впливають на їхнє внутрішнє відчуття задоволення життям і емоційне благополуччя. Цей високий відсоток осіб із низьким рівнем може свідчити про потребу у додатковій підтримці та втручанні для покращення їхнього стану.

Також було зазначено, що 35,9% учасників перебувають на середньому рівні психологічного благополуччя. Ці учасники, ймовірно, зазнають періодичних коливань у своєму внутрішньому стані, що може вказувати на змішані досвіди та емоції, які балансують між позитивними та негативними моментами в їхньому житті.

Міноритарна група учасників, яка становить 16,7%, має високий рівень психологічного благополуччя, що підкреслює їх здатність підтримувати стабільно високий рівень особистісного задоволення та емоційного здоров'я. Ці особи, ймовірно, мають ефективні стратегії справляння із життєвими труднощами та вміють знаходити внутрішні та зовнішні ресурси для підтримки свого психологічного благополуччя.

Таблиця 3.8.

Рівень прояву показника «Фізичне здоров'я та благополуччя» з методики «Модифікована шкала Суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (BBC-SWB)

Змінна	Фізичне здоров'я та благополуччя					
	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
Стать (N=78)	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%
		30	38,5%	26	33,3%	22

Було проведено аналіз рівня прояву показника «Фізичне здоров'я та благополуччя» в рамках методики «Модифікована шкала Суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (BBC-SWB) серед учасників дослідження. Результати показали, що 38,5% учасників відчувають низький рівень фізичного здоров'я та благополуччя, що може свідчити про проблеми з фізичним здоров'ям або про недостатню задоволеність їхнім станом здоров'я. Це вказує на потенційну потребу в поліпшенні медичного обслуговування та здоров'я серед значної частини групи.

Також виявлено, що 33,3% учасників мають середній рівень фізичного здоров'я та благополуччя, що може відображати змішані відчуття стосовно їхнього загального фізичного стану. Ці особи можуть мати деякі проблеми зі здоров'ям, але в цілому вони можуть вважати свій фізичний стан достатнім для ведення нормального життя.

За результатами, 28,2% учасників повідомили про високий рівень фізичного здоров'я та благополуччя, підкреслюючи, що значна частина учасників дослідження відчуває себе добре у фізичному плані та задоволена своїм здоров'ям. Це може вказувати на наявність ефективних стратегій з підтримки здоров'я серед цієї групи.

Загальний аналіз цього показника надає важливу інформацію про стан здоров'я учасників та їхнє сприйняття власного фізичного благополуччя.

Таблиця 3.9.

Рівень прояву показника «Стосунки» з методики «Модифікована шкала Суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (BBC-SWB)

Змінна	Стосунки					
	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
Стать (N=78)	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%
		25	32,1%	31	39,7%	22

У ході аналізу даних з методики «Модифікована шкала Суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (BBC-SWB), було досліджено рівень прояву показника «Стосунки» серед учасників. Результати показали, що 32,1% учасників відчувають низький рівень задоволеності своїми стосунками, що може вказувати на наявність конфліктів або недостатньої близькості в їхніх міжособистісних відносинах. Ця статистика може свідчити про проблеми в соціальній взаємодії та потребу в психологічних втручаннях для покращення їхніх стосунків.

Додатково, 39,7% учасників відчувають середній рівень задоволеності стосунками, що може відображати періодичні коливання у якості їхніх взаємодій з іншими. Цей показник може свідчити про змішані досвіди, де учасники мають певну підтримку та задоволеність відносинами, але все ще відчувають певні складнощі або брак глибини в їхніх соціальних зв'язках.

Тим часом, 28,2% учасників зазначили високий рівень задоволеності стосунками, що є позитивним показником, свідчачи про наявність міцних, підтримуючих і задовільних міжособистісних зв'язків. Ця група, ймовірно, володіє стабільними і гармонійними взаємодіями, які сприяють їхньому загальному благополуччю і емоційному здоров'ю.

Таблиця 3.10.

Рівень прояву показника «Суб'єктивне благополуччя» з методики «Модифікована шкала Суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (BBC-SWB)

Змінна	Суб'єктивне благополуччя					
	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
Стать (N=78)	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%
		31	39,7%	30	38,5%	17

В ході нашого дослідження було застосовано методику «Модифікована шкала Суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (BBC-SWB) для вимірювання рівня суб'єктивного благополуччя серед учасників. Аналіз даних показав, що

39,7% учасників відчувають низький рівень суб'єктивного благополуччя, що може свідчити про значні проблеми в їхньому сприйнятті особистісної задоволеності та якості життя. Цей показник вказує на потенційні виклики, з якими зіштовхуються ці учасники, і може вимагати подальшого аналізу для визначення причин незадоволеності.

Також дослідження виявило, що 38,5% учасників мають середній рівень суб'єктивного благополуччя, що підкреслює їх здатність відчувати загальне задоволення життям, хоча і з певними обмеженнями. Ця категорія учасників може мати змішані почуття або переживання, які забезпечують їм стабільність, але не дозволяють досягти високого рівня задоволеності.

Нарешті, 21,8% учасників відзначають високий рівень суб'єктивного благополуччя, що вказує на їх здатність відчувати глибоку особистісну гармонію та задоволеність своїм життям. Ці учасники, ймовірно, мають високий рівень внутрішніх ресурсів та ефективні стратегії справляння з життєвими викликами, що сприяють їх загальному благополуччю.

3.2. Порівняння особливостей ресурсів та психологічного благополуччя в залежності від соціо-демографічних особливостей

У даному підрозділі аналізуються залежності особистісних ресурсів та психологічного благополуччя від соціо-демографічних особливостей досліджуваних. У цьому підрозділі використовуються критерії відмінностей, такі, як: критерій *u* Манна-Вітні для порівняння двох незалежних груп та однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA для порівняння трьох та більше незалежних груп.

Детальніше про результат порівняння двох незалежних вибірок див. табл. 3.11. та табл. 3.12.

Таблиця 3.11.

**Порівняння показників дослідження залежно від наявності роботи (u
Manna-Whitney)**

Змінна	u-критерій Мана-Уїтні	Значущість р	Середнє	
			Є робота	Немає
Упевненість у собі	321	0,050*	5,9	4,9
Любов	318	0,038*	6,3	5,6

«*»-статистична значущість на високому рівні ($p < 0,005$)

У рамках дослідження було виконано аналіз залежності між наявністю роботи та показниками психологічних характеристик за допомогою методу Мана-Уїтні. Зокрема, було зосереджено увагу на таких змінних, як «Упевненість у собі» та «Любов». Аналіз показав статистично значущі відмінності між групами з роботою та без неї, де значення р для «Упевненості у собі» склало 0,050, а для «Любові» — 0,038, що свідчить про важливість цих показників.

Середні значення «Упевненості у собі» серед учасників з роботою були вищими (5,9) порівняно з тими, хто не має роботи (4,9). Це може вказувати на те, що наявність роботи позитивно впливає на самооцінку і впевненість особистості, забезпечуючи структуру, стабільність та соціальне визнання, що сприяє загальній упевненості в собі.

Також середні показники «Любові» були вищими у учасників, які працюють (6,3), порівняно з тими, хто не працює (5,6). Це може свідчити про те, що наявність роботи сприяє не тільки матеріальному добробуту, але й розвитку позитивних міжособистісних стосунків, включаючи відчуття любові та приналежності.

Таблиця 3.12.

**Порівняння показників дослідження залежно від регулярного заняття
спортом (u Manna-Whitney)**

Змінна	u-критерій	Значущість	Середнє
--------	------------	------------	---------

	Мана-Уїтні	p	Є спорт	Немає
Упевненість у собі	317	0,024*	6,5	5,5
Психологічне благополуччя	320	0,030*	43,5	38,8
Фізичне здоров'я та благополуччя	266	0,004*	25,4	21,3
Суб'єктивне благополуччя	301	0,016*	87,5	77,9

«*»-статистична значущість на високому рівні ($p < 0,005$)

У рамках нашого дослідження було застосовано u-критерій Мана-Уїтні для порівняння впливу регулярних занять спортом на різні психологічні показники учасників. Аналіз показав статистично значущі різниці між групами осіб, які займаються спортом, і тими, хто не займається, зокрема у таких категоріях, як «Упевненість у собі», «Психологічне благополуччя», «Фізичне здоров'я та благополуччя» та «Суб'єктивне благополуччя».

Було встановлено, що середні оцінки «Упевненості у собі» у групі, що займається спортом, склали 6,5 у порівнянні з 5,5 у групи, що не займається спортом, зі значущістю $p=0,024$. Це вказує на те, що регулярні фізичні вправи можуть сприяти зростанню самооцінки та впевненості у власних силах.

У категорії «Психологічне благополуччя» було виявлено середні значення 43,5 для спортсменів проти 38,8 для тих, хто не займається спортом, з показником значущості $p=0,030$. Такі дані підтверджують зв'язок між фізичною активністю та покращенням психологічного стану, включаючи зниження стресу та покращення загального настрою.

Для «Фізичного здоров'я та благополуччя» значення середнього показника виявилися вищими у спортсменів (25,4) порівняно з неспортивними учасниками (21,3), з найвищим рівнем значущості $p=0,004$. Ці результати є очікуваними, оскільки регулярне виконання фізичних вправ позитивно впливає на фізичне здоров'я.

Щодо «Суб'єктивного благополуччя», середні показники склали 87,5 для учасників, що займаються спортом, проти 77,9 для тих, хто не займається, із значущістю $p=0,016$. Це вказує на те, що заняття спортом може сприяти не

тільки фізичному, але й загальному емоційному та психологічному благополуччю.

Детальніше про результат порівняння трьох та більше незалежних вибірок див. табл. 3.13. та табл. 3.15.

Таблиця 3.13.

**Дисперсійний аналіз порівняння показників дослідження за трудовим
стажем (ANOVA)**

Змінна	F	Значущість p
Доброта до людей	4,836	0,025*
Психологічне благополуччя	5,125	0,022*

«*»-статистична значущість на високому рівні ($p < 0,005$)

У рамках дослідження було проведено дисперсійний аналіз (ANOVA) для оцінки впливу трудового стажу на психологічні характеристики учасників, зокрема на такі показники, як «Доброта до людей» та «Психологічне благополуччя». Аналіз показав, що є статистично значущі відмінності у відповідь на різні рівні трудового стажу.

Значення F для показника «Доброта до людей» склало 4,836 з рівнем значущості p, який дорівнює 0,025. Це свідчить про те, що учасники з різним трудовим стажем мають різні рівні доброти до інших людей, що може вказувати на вплив досвіду роботи на розвиток міжособистісних якостей та соціальних навичок. Імовірно, триваліший трудовий стаж сприяє накопиченню досвіду та розвитку більшої толерантності та емпатії до інших.

Для показника «Психологічне благополуччя» значення F склало 5,125 з рівнем значущості p, який дорівнює 0,022. Це підтверджує, що існує статистично значущий зв'язок між трудовим стажем та психологічним благополуччям особистості. Зокрема, можна припустити, що більший

трудоий стаж може сприяти кращому психологічному благополуччю через вищий рівень професійної впевненості та соціальної адаптації.

Детальніше про результат аналіз середніх статистично значущих відмінностей див. табл. 3.14.

Таблиця 3.14.

Аналіз середніх за встановленими відмінностями

Змінна	Трудоий стаж учасників			
	«1-5 років»	«5-10 років»	«До 1 року»	«Понад 10 років»
Доброта до людей	7,8	6,9	6,5	6,8
Психологічне благополуччя	46,2	41,0	46,7	38,5

У рамках дослідження було проведено аналіз середніх значень показників «Доброта до людей» та «Психологічне благополуччя» в залежності від трудового стажу учасників. Результати аналізу виявили цікаві тенденції, які вказують на взаємозв'язок між довжиною трудового стажу та розвитком певних психологічних характеристик.

Зокрема, було виявлено, що учасники з трудовим стажем від 1 до 5 років мають найвищий рівень «Доброти до людей», середній бал якого складає 7,8. Це може свідчити про те, що молодші співробітники або ті, хто нещодавно вступив на робочу доріжку, можуть бути більш відкритими до соціальних взаємодій та більш емпатійними порівняно з більш досвідченими колегами.

У той же час, учасники з трудовим стажем понад 10 років показали найнижчий середній бал за показником «Доброта до людей», що складає 6,8, що може вказувати на зниження соціальної відкритості зі збільшенням робочого досвіду.

Стосовно «Психологічного благополуччя», учасники, які працюють до 1 року, показали найвищий середній бал — 46,7, що може свідчити про підвищений ентузіазм та оптимізм на початковому етапі професійної кар'єри. Проте, учасники з більш ніж десятилітнім досвідом показали найнижчий рівень психологічного благополуччя з середнім значенням 38,5, що може вказувати на можливе вигорання або зниження професійного задоволення з часом.

Таблиця 3.15.

Дисперсійний аналіз порівняння показників дослідження за задоволеністю своїм фінансовим становищем (ANOVA)

Змінна	F	Значущість p
Фізичне здоров'я та благополуччя	5,8545	0,007*
Стосунки	3,4682	0,044*
Суб'єктивне благополуччя	4,5273	0,019*

«*»-статистична значущість на високому рівні ($p < 0,005$)

У рамках нашого дослідження було виконано дисперсійний аналіз (ANOVA) для оцінки впливу задоволеності фінансовим становищем на різні аспекти життя учасників. Аналіз підтвердив статистично значущі відмінності між групами учасників, які відрізнялись за рівнем задоволеності своїм фінансовим становищем, зокрема в таких категоріях, як «Фізичне здоров'я та благополуччя», «Стосунки», та «Суб'єктивне благополуччя».

Значення F для показника «Фізичне здоров'я та благополуччя» становило 5.8545 з рівнем значущості p, який дорівнює 0.007. Це вказує на те, що задоволеність фінансовим становищем значно впливає на фізичне здоров'я осіб, можливо через здатність краще дбати про власне здоров'я, придбати необхідні медичні засоби, або ж мати менший стрес, пов'язаний з фінансовими проблемами.

У категорії «Стосунки», значення F склало 3.4682 з рівнем значущості p , який дорівнює 0.044, свідчаючи про те, що фінансова задоволеність також має вплив на якість стосунків, можливо, через зменшення конфліктів, які часто виникають на ґрунті фінансових питань, або здатність більше часу та ресурсів приділяти родині та друзям.

Для показника «Суб'єктивне благополуччя», значення F було 4.5273 з рівнем значущості p , який дорівнює 0.019. Ці результати підкреслюють, що задоволеність фінансовим становищем може значно впливати на загальне суб'єктивне відчуття благополуччя, оскільки фінансова стабільність часто сприймається як основа для досягнення бажаного способу життя та задоволення основних потреб.

Детальніше про результат аналіз середніх статистично значущих відмінностей див. табл. 3.16.

Таблиця 3.16.

Аналіз середніх за встановленими відмінностями

Змінна	Задоволеність своїм фінансовим становищем		
	«Задоволений/ Задоволена»	«Не задоволений/ Не задоволена»	«Частково задоволений/ Частково не задоволена»
Фізичне здоров'я та благополуччя	24,6	18,2	22,2
Стосунки	19,6	15,7	17,8
Суб'єктивне благополуччя	86,6	69,1	80,2

У ході нашого дослідження було проведено аналіз середніх значень для оцінки впливу рівня задоволеності фінансовим становищем на фізичне здоров'я та благополуччя, стосунки та суб'єктивне благополуччя учасників. Результати показали, що учасники, які відчувають задоволення своїм фінансовим становищем, мають значно вищі показники у всіх трьох

категоріях порівняно з тими, хто не задоволений своїм фінансовим становищем або відчуває часткове задоволення.

Середній показник для фізичного здоров'я та благополуччя виявився найвищим у групи задоволених своїм фінансовим становищем, складаючи 24,6, у порівнянні з 18,2 у незадоволених і 22,2 у частково задоволених. Це вказує на те, що фінансова задоволеність може сприяти кращому сприйняттю власного фізичного здоров'я та загального благополуччя, можливо через зменшення стресу та більшу можливість доглядати за собою.

В області стосунків середні показники також відрізнялися: 19,6 для задоволених своїм фінансовим становищем, 15,7 для незадоволених і 17,8 для частково задоволених. Це демонструє, що фінансова стабільність може позитивно впливати на міжособистісні стосунки, знижуючи потенційні конфлікти та надаючи більше ресурсів для спільного проведення часу та вирішення особистих потреб.

Суб'єктивне благополуччя також показало зростаючі тренди в залежності від задоволеності фінансовим станом: 86,6 для задоволених, 69,1 для незадоволених і 80,2 для частково задоволених. Ці результати свідчать про те, що фінансова впевненість є значущим фактором, що впливає на загальне відчуття щастя та задоволеності життям.

Загалом, дані підкреслюють важливість фінансової стабільності та задоволеності для різних аспектів життя особистості. Вони підтверджують необхідність подальших досліджень щодо впливу економічних факторів на психологічне та фізичне благополуччя, а також розробки соціальних програм, які б могли підтримувати громадян у досягненні фінансової безпеки та загального добробуту.

3.3. Дослідження взаємозв'язку особистісних ресурсів та психологічного благополуччя

У цьому підрозділі представлений кореляційний аналіз показників особистісних ресурсів та психологічного благополуччя. Для досягнення поставлених завдань дослідження, було використано критерій кореляції Спірмена.

Детальніше про результати кореляційного аналізу див. табл. 3.17-табл. 3.19.

Таблиця 3.17.

Кореляційний аналіз показників з методики «Опитувальник сенсу життя» з показниками методики «Опитувальник психологічної ресурсності особистості»

Змінна	Наявність сенсу	Пошук сенсу
Упевненість у собі	-0,354*	-

«*»-статистична значущість на високому рівні ($p < 0,005$)

У рамках дослідження було проведено кореляційний аналіз між показниками з методики «Опитувальник сенсу життя» і показниками з методики «Опитувальник психологічної ресурсності особистості». Особливу увагу було приділено аналізу взаємозв'язку між показником «Упевненість у собі» і показниками «Наявність сенсу» та «Пошук сенсу» з життя.

Аналіз виявив значущу негативну кореляцію між «Упевненістю у собі» та «Наявністю сенсу» з коефіцієнтом -0,354, що свідчить про статистичну значущість на високому рівні ($p < 0,005$). Цей результат може вказувати на те, що вищий рівень упевненості в собі може бути пов'язаний з меншим сприйняттям наявності сенсу у житті. Це може бути пояснено тим, що особи з високою упевненістю можуть бути більш фокусованими на зовнішніх досягненнях і менше замислюватися про глибші, сенсоутворюючі аспекти свого існування.

Також було виявлено відсутність значущої кореляції між «Упевненістю у собі» та «Пошуком сенсу». Це може вказувати на те, що прагнення знайти

сєнс у житті не обов'язково пов'язане з внутрішньою упевненістю особи, і ці аспекти можуть розвиватися незалежно один від одного.

Результати кореляційного аналізу вказують на складність взаємовідносин між упевненістю в собі і переживанням сєнсу в житті, підкреслюючи необхідність більш детального вивчення цих психологічних конструктів.

Таблиця 3.18.

Кореляційний аналіз показників з методики «Опитувальник сєнсу життя» з показниками методики «Модифікована шкала Суб'єктивного благополуччя БіБіСі»

Змінна	Наявність сєнсу	Пошук сєнсу
Психологічне благополуччя	-0,409*	-
Фізичне здоров'я та благополуччя	-0,416*	-
Стосунки	-0,392*	-
Суб'єктивне благополуччя	-0,464*	-

«*»-статистична значущість на високому рівні ($p < 0,005$)

В рамках нашого дослідження було здійснено кореляційний аналіз для визначення зв'язку між показником «Наявність сєнсу» з методики «Опитувальник сєнсу життя» та різними аспектами благополуччя за методикою «Модифікована шкала Суб'єктивного благополуччя БіБіСі». Отримані результати вказують на наявність значущих негативних кореляцій між цими показниками, що свідчить про важливість сприйняття сєнсу життя в контексті загального благополуччя особистості.

Зокрема, було виявлено, що показник «Психологічне благополуччя» має кореляцію -0,409 з «Наявністю сєнсу», що вказує на те, що нижче сприйняття сєнсу може бути асоційоване з пониженим рівнем психологічного благополуччя. Такий зв'язок може свідчити про значення глибшого осмислення життєвих подій та зв'язків для загального душевного здоров'я.

Аналіз також показав кореляцію між «Наявністю сенсу» та «Фізичним здоров'ям та благополуччям» з коефіцієнтом $-0,416$, що може свідчити про те, що особи, які менше відчують сенс у своєму житті, можуть також мати гірший фізичний стан або сприйняття власного здоров'я.

Кореляція між «Наявністю сенсу» та «Стосунками» була виявлена на рівні $-0,392$, підкреслюючи, що низьке відчуття сенсу може негативно впливати на якість міжособистісних взаємин, можливо через зниження емоційної доступності або здатності до емпатії.

Найсильніша кореляція була зафіксована між «Наявністю сенсу» та «Суб'єктивним благополуччям» з коефіцієнтом $-0,464$. Це вказує на те, що сприйняття низького сенсу життя може значно впливати на загальне відчуття задоволеності життям і благополуччя.

Ці результати підтверджують тісний зв'язок між відчуттям сенсу в житті та різними аспектами психологічного та фізичного благополуччя, що може мати важливі практичні наслідки для психологічної підтримки та розвитку втручань, спрямованих на підвищення життєвого задоволення та благополуччя особистості.

Таблиця 3.19.

Кореляційний аналіз показників з методики «Модифікована шкала Суб'єктивного благополуччя БіБіСі» з показниками методики «Опитувальник психологічної ресурсності особистості»

Змінна	Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я та благополуччя	Стосунки	Суб'єктивне благополуччя
Упевненість у собі	0,446*	0,413*	0,320*	0,465*
Допомога іншим	0,228*	-	0,224*	0,240*
Творчість	0,274*	-	-	0,256*
Віра у добро	0,228*	-	-	-
Прагнення до	0,223*	-	-	-

мудрості				
Робота над собою	0,371*	-	-	0,291*
Самореалізація у професії	0,242*	-	-	-
Знання власних психологічних ресурсів	0,539*	0,424*	0,443*	0,552*
Уміння оновлювати власні психологічні ресурси	0,667*	0,426*	0,499*	0,638*
Уміння вміщувати власні психологічні ресурси	0,410*	0,264*	0,366*	0,409*
Загальний показник психологічної ресурсності особистості	0,516*	0,347*	0,350*	0,489*

«*»-статистична значущість на високому рівні ($p < 0,005$)

У нашому дослідженні було проведено кореляційний аналіз між показниками з методики «Модифікована шкала Суб'єктивного благополуччя БіБіСі» та показниками з методики «Опитувальник психологічної ресурсності особистості». Основною метою аналізу було визначення взаємозв'язку між різними аспектами психологічної ресурсності та компонентами суб'єктивного благополуччя.

Було виявлено значні позитивні кореляції між більшістю психологічних ресурсів та різними аспектами суб'єктивного благополуччя. Зокрема, показник «Упевненість у собі» корелював з усіма аспектами благополуччя, включаючи психологічне благополуччя, фізичне здоров'я та загальне суб'єктивне благополуччя, що підкреслює його роль у формуванні загального благополуччя особистості. Найсильніша кореляція була зафіксована між «Умінням оновлювати власні психологічні ресурси» та психологічним

благополуччям, що може свідчити про важливість навичок саморегуляції та адаптації у відповідь на змінні життєві обставини.

Показник «Знання власних психологічних ресурсів» також показав високу кореляцію зі всіма аспектами благополуччя, включаючи фізичне здоров'я та стосунки, що підтверджує важливість самопізнання та самосвідомості для ефективного використання особистісних ресурсів.

Також було виявлено, що такі ресурси як «Робота над собою» та «Творчість» мають значний зв'язок з психологічним благополуччям, що може вказувати на те, що зусилля з особистісного розвитку та креативні практики можуть сприяти підвищенню загального рівня благополуччя.

Загалом, результати кореляційного аналізу підкреслюють взаємозв'язок між різними аспектами психологічної ресурсності та суб'єктивним благополуччям, демонструючи, як психологічні ресурси можуть позитивно впливати на різні сфери життя особистості.

3.4. Рекомендації щодо підвищення рівня психологічного благополуччя

Стратегії саморегуляції емоцій відіграють ключову роль у забезпеченні психологічної стабільності. Оптимальна саморегуляція безпосередньо пов'язана з управлінням новими подіями, що визначається темпераментом, ранніми розвитковими досвідами та особистісними рисами (Thomson & Jaque, 2017).

Дослідження показують, що стратегії регуляції позитивних емоцій мають важливе значення для підвищення стабільності та впорядкування стресових подій. Розвиток позитивних емоцій через такі методи як когнітивна переоцінка може допомогти зміцнити психологічну стійкість, що є корисним для різних життєвих сценаріїв (Tugade & Fredrickson, 2007).

Соціальна підтримка сприяє розвитку та підтримці доброго самоконтролю, тоді як міжособистісні конфлікти пов'язані з поганою

регуляцією. Це в свою чергу може сприяти збалансованості, зменшуючи вплив життєвих стресорів на симптоматику та проблемну поведінку (Wills & Bantum, 2012).

Розглядаючи дані нашого емпіричного дослідження, можна відзначити значимість фізичних вправ та наявність роботи для підвищення самовпевненості та психологічного благополуччя.

Техніки позитивної психології, такі як вдячність та оптимізм, забезпечують значні психологічні переваги, сприяючи розвитку позитивних емоцій та ставлення до життя. Вдячність, яка часто включає щоденне ведення щоденника вдячності, де індивіди записують, за що вони вдячні кожного дня, демонструє позитивний вплив на психологічне благополуччя, зменшуючи відчуття депресії та підвищуючи рівень задоволеності життям. Такі щоденні практики вдячності спонукають людей зосереджуватися на позитивних аспектах їхнього існування, що сприяє більшій оптимістичності та зміцнює міжособистісні відносини (Park et al., 2008).

Техніки позитивної психології різноманітні та мають на меті підвищити психологічне благополуччя, зміцнюючи здатність осіб до оптимізму, вдячності, і самоспівчуття.

Так можна виділити декілька ефективних технік:

1. Щоденник вдячності: Щоденне записування речей, за які індивід вдячний, підвищує усвідомленість позитивних аспектів життя і сприяє підвищенню загального задоволення життям.

2. Вправа «Три хороші речі»: Запис трьох позитивних подій, які відбулися протягом дня, допомагає зосередитись на позитивному та зменшити вплив негативних подій.

3. Медитація співчуття: Практика медитації, яка включає в себе генерування співчуття до себе та інших, може підвищити рівень особистісного благополуччя та емоційної резильєнтності.

4. Визначення та використання сильних сторін: Ідентифікація власних сильних сторін та їх застосування у повсякденному житті сприяє підвищенню самооцінки та життєвого задоволення.

5. Вправа «Найкращий можливий себе»: Уявлення майбутнього, в якому всі ваші цілі і бажання здійснені, що може допомогти підвищити мотивацію та оптимізм щодо майбутнього.

6. Смакування життя (Savoring): Ця практика зосереджена на усвідомленому насолодженні приємними моментами, які вже відбуваються у вашому житті, що допомагає посилити позитивні емоції.

7. Позитивний перегляд (Positive Reframing): Зміна способу інтерпретації подій з негативного на позитивний допомагає зменшити стрес та покращити загальний емоційний стан.

Застосування цих технік у повсякденному житті може стати потужним інструментом для підвищення рівня психологічного благополуччя та балансу, оскільки вони допомагають індивідам рефлексувати на своїм досвідом, акцентуючи увагу на позитивному та підтримуючи емоційну рівновагу.

Програми розвитку особистісних ресурсів зосереджуються на підвищенні таких якостей, як самоефективність і адаптивність, що є ключовими для досягнення психологічної стабільності та благополуччя. Одна з таких програм може включати інтегрований підхід, який об'єднує техніки позитивної психології з цілеспрямованими вправами для розвитку особистісних ресурсів.

Міні-програма може розпочинатися з **щоденника вдячності**, де учасники щодня записують три речі, за які вони вдячні, щоб розвивати позитивне сприйняття своєї повсякденності та збільшувати свою усвідомленість добробуту. Така практика підвищує загальний рівень оптимізму та задоволення життям.

Далі, включення **вправи «Найкращий можливий себе»**, де учасники визначають і записують свої мети та ідеали в різних сферах життя (особисте зростання, кар'єра, відносини), сприяє розвитку самоефективності. Учасники

навчаються встановлювати реалістичні цілі та розробляти кроки до їх досягнення, що зміцнює віру в себе та свої сили.

Для зміцнення адаптивності, можна інтегрувати **медитації співчуття до себе**, що допомагають учасникам бути більш терплячими та підтримуючими до себе у викликаючих або стресових ситуаціях. Такі практики допомагають краще адаптуватися до життєвих змін та викликів, підтримуючи емоційну стабільність.

Нарешті, програма може включати регулярні **сесії рефлексії**, де учасники аналізують свої досягнення та виклики, що сприяє глибшому розумінню власних реакцій та поведінки. Це сприяє розвитку особистісної гнучкості та відкритості до нових досвідів.

Рефлексивні завдання, які допоможуть актуалізувати психологічні ресурси.

Техніка «Поновлення ресурсів»:

Пропонуємо визначити, з наведених способів ті, які є найефективнішими саме для вас:

1) вільний час. Знайдіть його серед ваших справ та присвятіть собі. Намагайтеся в цей час порозмірковувати, можна філософствувати, або займатися прослуховуванням музики. Якщо це музика, підберіть її таким чином, щоб вона вас заспокоювала, надавала натхнення, впевненості в собі. Створіть такі умови, щоб ви могли спокійно і залюбки мріяти;

2) розслаблення. Слід звернути увагу, що важливо починати відпочивати до того як будете вже зовсім втомлені, або виснажені. Пам'ятайте, що допінги – це не розслаблення!

3) нові стимули. Коли ви ставите перед собою нові цілі, то створюєте для себе перспективність. Для цього можна виконувати завдання із професійного та особистого самовдосконалення, оскільки мотивація та саморозвиток допомагають здобути нові знання, навички та відчувати психологічне благополуччя;

4) дозвілля. Приємні події, як свята, допомагають вийти за рамки буденності, насичують життя радістю, позитивними емоціями. Даруйте подарунки, приймайте участь у розвагах, грайте;

5) спілкування. Проведіть час з тими, з ким почувате себе добре, наповнено, приємно. Можете розширити це спілкування, використовуючи крижки, твори мистецтва; можна зануритися у світ героїв та побути в тій атмосфері;

6) похваліть себе. Важливо приймати себе, розуміти власну унікальність, знати і задовольняти свої потреби конструктивним способом.

Проаналізуйте результати.

Чи змогли ви на практиці зробити ці вправи?

Яким виявився ваш ефективний спосіб самодопомоги?

Який спосіб був доступнішим?

Який вам більш всього сподобався?

Який став ваш стан після поновлення особистих ресурсів?

Які із ресурсів максимально проявилися? Екзистенційні? Психологічні?

Персональні? Ресурси взаємин? Вживання? Толерантності до невизначення? Психологічного благополуччя? Сил характеру?

«Зніміть фільм про своє життя».

Необхідно вигадати фільм про власне життя, користуючись планом.

Прочитайте та запишіть відповіді.

1) який жанр вашого фільму?

2) який в нього сюжет?

3) які у цьому фільмі головні ролі?

4) які другорядні?

5) кому віддасте ролі головних героїв?

6) кому другорядних?

7) назвіть хто автор сценарію?

8) кого назначите бути режисером?

9) які у фільмі декорації?

10) яка музика звучить в фільмі?

11) побачте глядачів. Як вони себе поводять, дивлячись цей фільм про вас?

12) якщо фільму присвячено нагороду, то яку?

Аналіз:

Чи задіяні ви самі у цьому фільмі?

В якій ролі? Може сценарист? Може режисер?

У якій стратегії задіяні ваші внутрішні ресурси?

Які ресурси актуалізуєте? Екзистенційні? Психологічні?

Персональні? Ресурси взаємин? Вживання? Толерантності до невизначення? Психологічного благополуччя? Сил характеру?

(Рекомендації до вправи: щоб краще розуміти свої ресурси, можете пройти методику на особисті ресурси та ресурсність).

Вправа «Улюблена гра».

Пригадайте улюблену гру дитинства, або можете пригадати гру, в яку любите грати зараз.

Як в неї назва?

Якими в неї правила?

В чому виграш у грі?

Аналіз результатів:

Як ретельно ви дотримувалися прописаних правил?

У яких ситуаціях ви не дотримуєтеся правил, чи може кажете «я так не граю»?

Чи дійсно ви відчуваєте радість та повноту життя, коли отримуєте виграш?

Порівнюєте ви свій виграш з виграшами інших?

Що буде для вас важливіше: грати чи винагорода?

Які якості розкрилися найкраще у запропонованій грі?

Може є якісь якості які ви прагнете розвинути у себе завдяки цього завдання?

Ця гра не нагадує часом вам мрії вашого дитинства про себе?

Чи не відбувається що правила гри, яку ви любите, намагаєтеся ввести в житті щоб отримати схожий виграш?

Яка ресурсна стратегія реалізується у вашій грі?

«Актуалізація психологічної ресурсності»:

- 1) назвіть ваші ресурси;
- 2) сформулюйте завдання, визначить його ціль. Чим воно буде вам корисним?
- 3) в чому є проблема по виконанню завдання? Зазначте ваші обмеження, супротив, що заважають у виконанні;
- 4) застосуйте техніку «якби». Тобто, якби ви не потрапили в якість обставини, а самі із заохоченням вирішили це обрати. Чому б тоді ви хотіли би навчитися?
- 5) як ви можете виконати завдання, вклавши власні ресурси? Які ресурси? Як можете підсилити свої ресурси?
- 6) уявіть бажаний результат виконання завдання. Спостерігайте що ви тоді відчуваєте та перейдіть до його виконання.

Така міні-програма забезпечує цілісний підхід до розвитку внутрішніх ресурсів особистості, зміцнюючи їхню здатність до саморегуляції, адаптації та підтримання психологічного благополуччя.

Інтеграція міждисциплінарних підходів у психологічну допомогу стає важливим напрямком у сучасній практиці, який дозволяє ефективно впливати на психологічне благополуччя. Впровадження комплексного підходу, що об'єднує когнітивно-поведінкову терапію, практики майндфулнесу та інші психотерапевтичні методики, дозволяє глибше працювати з когнітивними, емоційними та поведінковими аспектами особистості. Міні-програма для інтеграції міждисциплінарних підходів може включати наступні елементи:

Когнітивно-поведінкові сесії - систематичні зустрічі, на яких клієнти навчаються ідентифікувати та переосмислювати негативні думки, що спричиняють стрес або тривогу. Ці сесії допомагають особам розвивати більш реалістичні та продуктивні способи мислення, які сприяють покращенню загального психологічного стану.

Майндфулнес медитації - щоденні практики, які зосереджують увагу на сприйнятті поточного моменту без оцінок. Майндфулнес допомагає знизити рівень стресу, покращує концентрацію уваги та збільшує емоційну регуляцію.

Сесії саморефлексії та самоаналізу - регулярні вправи, які мотивують учасників аналізувати власні переживання, емоції та відносини. Це може включати ведення щоденника вдячності або рефлексивного журналу, де учасники замислюються над своїми досягненнями та викликами.

Техніки розвитку сильних сторін - процеси, в яких учасники ідентифікують і активно використовують свої особистісні сильні сторони у повсякденному житті. Це може включати вправи на зміцнення самоефективності та підвищення самооцінки через позитивні досягнення.

Ця міні-програма, що поєднує когнітивно-поведінкові техніки, міндфулнес та методики саморефлексії, дозволяє формувати комплексний підхід до психологічного втручання. Така програма може бути адаптована до індивідуальних потреб клієнта та сприяти значному покращенню його психологічного стану та якості життя.

Висновки до розділу 3

У ході емпіричного дослідження виявлено ключові тенденції, що характеризують психологічне благополуччя особистості у відповідь на різні життєві умови та кризи. Зокрема, порівняльний аналіз показав, що соціо-демографічні особливості, такі як вік, стать та сімейний стан, мають значний вплив на рівень психологічних ресурсів та загальне відчуття благополуччя.

Особи старшого віку, які мають стабільні сімейні відносини та регулярну зайнятість, зазвичай відчують більше психологічного благополуччя, на відміну від молодших, які стикаються з професійними чи особистісними викликами.

Кореляційний аналіз підтвердив, що існує значний зв'язок між особистісними ресурсами, такими як самореалізація, рівень сенсу життя, і психологічним благополуччям. Це демонструє, що вміння особистості мобілізувати свої внутрішні ресурси у відповідь на зовнішні виклики є критично важливим для забезпечення їхнього психологічного благополуччя.

Додатково було розроблено програму, яка буде сприяти розвитку внутрішніх ресурсів особистості. Це дозволить підвищити рівень загального психологічного благополуччя та ефективності впорядкування життєвих викликів, зокрема у кризових умовах. Дослідження показують, що стратегії регуляції позитивних емоцій мають важливе значення для підвищення стабільності та впорядкування стресових подій. Техніки позитивної психології, такі як вдячність та оптимізм, забезпечують значні психологічні переваги, сприяючи розвитку позитивних емоцій та ставлення до життя. Вдячність, допомагає переключити увагу із негативних поглядів на життя, в інший бік, що буде давати можливість бачити всю повноту життя, помічати ті речі, які може пропускати. Техніки саморефлексії сприяють глибшому розумінню власних реакцій та поведінки. Це сприяє розвитку особистісної гнучкості та відкритості до нового досвіду.

ВИСНОВКИ

Підводячи загальні підсумки дослідження, можемо сказати, що психологічне благополуччя – це стан ефективного функціонування особистості, який складається із різних елементів життя, деякі оцінюються людиною суб'єктивно, а інші (неусвідомлювані) можливо дослідити завдяки діагностиці. Психологічне благополуччя, відзначається динамічністю та включає різні складові що допомагають людині адаптуватися під вимоги життя, та різні ситуації.

В дослідженні ресурсів психологічного благополуччя в умовах російсько-Української війни, було виконано:

1. Здійснено теоретичний аналіз феномену благополуччя особистості, особистісних ресурсів та кризових ситуацій. Ми дізналися про підходи та концепції стосовно цього феномену; про науковців, хто доклав багато своїх зусиль до його пізнання.

Благополуччя в підходах про отримання задоволення від життя, відповідає поняттям когнітивної і поведінкової психології, як можливість адаптації до соціума, досягання цілей, спостерігати за своїми діями, поведінкою, мисленням і реакціями, та діями інших, з можливістю аналізувати, робити висновки, оцінювати власне життя, при цьому можливості отримувати більше позитивних станів з відчуттям задоволеності від життя, реалізуючись у професійному аспекті, будучи задоволеним особистим «Я», сімейними стосунками, контактами в соціальному оточенні, друзями, дозвіллям та ін.

Екзистенціальна психологія та гуманістична (евдемоністичний підхід) розглядають психологічне благополуччя як наявність потенціалу у людини до реалізації індивідуальності, бути творцем особистого буття, через професійний розвиток, соціальні ролі, морально-етичні аспекти, чесноти, знаходження особистого сенсу існування, та бачення загалом, людського, проявляти творчість в різних сферах свого життя, бачити в іншому його індивідуальність та цінність, прагнення до любові, самовіддачі, цінити відносини, отримувати свій індивідуальний досвід, робити власні висновки та ставати мудрим, розкривати власний потенціал на кожному кроці життя, набуваючи цілісності.

Дослідження психологічного благополуччя нерозривно пов'язане з виявленням ресурсів особистості. Під ресурсами розуміємо деякі запаси, якими людина може скористатися, при необхідності, щоб адаптуватися або розвиватися, де саме ресурси особистості - фундаментальні для отримання благополуччя, оскільки підтримують особистість в різних життєвих ситуаціях. Оскільки актуалізуються ресурси під впливом якоїсь ситуації, обставин, діяльності, то і вивчаються вони в цьому контексті. Це можуть бути: труднощі життя, його вимоги, стресові події, професійна діяльність, тощо. Тож, саме особисті ресурси допомагають людині відновитися та підтримувати психологічне благополуччя. Де його рівень стає більшим, чим більша здатність до інтеграції поведінки (подолання стресових обставин).

Позитивна психологія і психотерапія зосереджується на вивченні ресурсів, та сильних сторін, особливий акцент робиться на особистісних ресурсах (рисах людини): емоційних, когнітивних, поведінкових, мотиваційно-вольових, завдяки яким адаптується під різні несприятливі обставини.

Кризи, як поворотні моменти приходять в життя кожної людини. Такі кризи бувають різними, це і кризи розвитку – вікові, і травматичного характеру, і моральні (етичні), і депривації – втрати, і відносин, і кризи сенсу існування. Кризовий же стан настає тоді, коли людина пережила психічну

травму, в наслідок різкої зміни звичного способу життя, або перебуває під загрозою виникнення ситуації, яка може задати шкоди. В психологічному плані, подолання стресу та кризових ситуацій залежить від наявності ресурсів та можливості їх мобілізації. Якщо людина має доступ до них, то вона прийде в рівновагу та зможе відчувати себе благополучно.

2. Описати груповий портрет психологічних ресурсів та ресурсності, суб'єктивного благополуччя особистості.

Під психологічними ресурсами розуміємо екзистенціально-когнітивні коди інтерпретації значущості подій. Віра у добро; відповідальність; прагнення до мудрості; любов; творчість; робота на собою; уміння оновлювати ресурси; самовпевненість; допомога; знання особистих ресурсів; доброта; успіх; уміння скористатися ресурсами; професійна реалізація. Серед яких, до базових ресурсів, відносяться: доброта до інших, допомога людям, бути відповідальним, вірити в добро, любов. Ресурси компетентності: творчість (бути особливим в житті, професії), успіх (потенція до найповнішому розкриттю), професійна самореалізація (вміти направити таланти на загальну користь). Актуалізованість ресурсів можна побачити по таким показникам, як впевненість в собі, потягу до мудрості (істини), саморозумінню, через самопізнання до самозміни. Психологічна ресурсність – уміння дістатися своїх ресурсів, актуалізувати їх, вміти ними керувати. А щоб це стало можливим, необхідно їх знати, зберігати та оновлювати.

3. Проаналізовано та розкрито особливості ресурсів та психологічного благополуччя залежно від соціо-демографічних характеристик, через критерій *u* Manna-Whitney для порівняння двох незалежних груп та однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA для порівняння трьох та більше незалежних груп. Аналіз залежності між наявністю роботи та показниками «Упевненість у собі» та «Любов». Це може вказувати на те, що наявність роботи позитивно впливає на самооцінку і впевненість особистості, забезпечуючи структуру, стабільність та соціальне визнання, що сприяє загальній упевненості в собі, а також що наявність роботи сприяє не тільки

матеріальному добробуту, але й розвитку позитивних міжособистісних стосунків, включаючи відчуття любові та приналежності.

Аналіз показав статистично значущі різниці між групами осіб, які займаються спортом, і тими, хто не займається, зокрема у таких категоріях, як «Упевненість у собі», «Психологічне благополуччя», «Фізичне здоров'я та благополуччя» та «Суб'єктивне благополуччя». Регулярні фізичні вправи можуть сприяти зростанню самооцінки та впевненості у власних силах, підтверджується зв'язок між фізичною активністю та покращенням психологічного стану, включаючи зниження стресу, покращення загального настрою та психологічному благополуччю.

У рамках дослідження було проведено дисперсійний аналіз (ANOVA) для оцінки впливу трудового стажу на психологічні характеристики учасників, зокрема на такі показники, як «Доброта до людей» та «Психологічне благополуччя». Аналіз показав, що є статистично значущі відмінності у відповідь на різні рівні трудового стажу. Є припущення, що триваліший трудовий стаж сприяє накопиченню досвіду та розвитку більшої толерантності та емпатії до інших. Зокрема, можна припустити, що більший трудовий стаж може сприяти кращому психологічному благополуччю через вищий рівень професійної впевненості та соціальної адаптації.

Оцінка впливу задоволеності фінансовим становищем на різні аспекти життя учасників. Аналіз підтвердив статистично значущі відмінності між групами учасників, які відрізнялись за рівнем задоволеності своїм фінансовим становищем, зокрема в таких категоріях, як «Фізичне здоров'я та благополуччя», «Стосунки», та «Суб'єктивне благополуччя». Задоволеність фінансовим становищем може значно впливати на загальне суб'єктивне відчуття благополуччя, оскільки фінансова стабільність часто сприймається як основа для досягнення бажаного способу життя та задоволення основних потреб.

4. Було проведено кореляційний аналіз між показниками з методики «Модифікована шкала Суб'єктивного благополуччя БіБіСі» та показниками з

методики «Опитувальник психологічної ресурсності особистості». Основною метою аналізу було визначення взаємозв'язку між різними аспектами психологічної ресурсності та компонентами суб'єктивного благополуччя.

Зокрема, показник «Упевненість у собі» корелював з усіма аспектами благополуччя, включаючи психологічне благополуччя, фізичне здоров'я та загальне суб'єктивне благополуччя, що підкреслює його роль у формуванні загального благополуччя особистості. Найсильніша кореляція була зафіксована між «Умінням оновлювати власні психологічні ресурси» та психологічним благополуччям, що може свідчити про важливість навичок саморегуляції та адаптації у відповідь на змінні життєві обставини.

Показник «Знання власних психологічних ресурсів» також показав високу кореляцію зі всіма аспектами благополуччя, включаючи фізичне здоров'я та стосунки, що підтверджує важливість самопізнання та самосвідомості для ефективного використання особистісних ресурсів.

Такі ресурси як «Робота над собою» та «Творчість» мають значний зв'язок з психологічним благополуччям, що може вказувати на те, що зусилля з особистісного розвитку та креативні практики можуть сприяти підвищенню загального рівня благополуччя.

5. Розроблено методичні рекомендації щодо підвищення рівня психологічного благополуччя.

Дослідження показують, що стратегії регуляції позитивних емоцій мають важливе значення для підвищення стабільності та впорядкування стресових подій. Соціальна підтримка сприяє розвитку та підтримці доброго самоконтролю. Техніки позитивної психології, такі як вдячність та оптимізм, забезпечують значні психологічні переваги, сприяючи розвитку позитивних емоцій та ставлення до життя. Вдячність, допомагає переключити увагу із негативних поглядів на життя, в інший бік, що буде давати можливість бачити всю повноту життя, помічати ті речі, які може пропускати. Позитивний настрій буде підіймати позитивні відчуття та стан психологічного благополуччя буде зростати. Техніки саморефлексії сприяють глибшому розумінню власних

реакцій та поведінки. Це сприяє розвитку особистісної гнучкості та відкритості до нового досвіду. Наведені рефлексивні завдання, допоможуть актуалізувати психологічні ресурси.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ryff, C.D. The contours of positive human health / C. D. Ryff & B. Singer // *Psychological Inquiry*. –1998. –Vol.
2. Joronen, K. Familial contribution to adolescent subjective well-being / K. Joronen & P. AstedtKurki // *International Journal of Nursing Practice*, 2005. – Vol.11.
3. Kasser T., Ryan R. A dark side of the American dream: correlates of financial success as a central life aspiration // *Journal of personality and social psychology*, 1993.- 65 (2).- P. 410-422.
4. Andrews, F.M. Stability and change in levels and structure of subjective well-being / F.M. Andrews // *Social Indicators Research*, 1991, – Vol. 25. – P. 1-30.
5. Gabanska J. Autonomy of the individual in the developmental and axiological perspective / J. Gabanska // *The polish quarterly of developmental psychology*, 1995. – Vol. L. –N 1-4. – P. 1-11.
6. – P. 719-727. 16. Serdiuk, L. Psychological well-being of future specialists in the integrated educational environment and the factors of its formation / L. Serdiuk // *Social welfare : interdisciplinary approach*. – 2011. – 1(1).
7. Suldo, S.M. A social-cognitivebehavioral model of academic predictors of adolescents' life satisfaction / S.M. Suldo, E.S. Shaffer & K.Riley // *School Psychology Quarterly*, 2008. – Vol.23. – P. 56-69.
8. Авер'янова А. В. Дослідження психологічного благополуччя особистості в сучасному освітньому просторі. Ракурси психологічного благополуччя особистості: Зб. тез доповідей Всеукраїнського

науковопрактичного семінару (м. Ніжин, 9 червня 2017). Ніжин, НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 24.

9. Волинець Н. В. Психологічні особливості особистісного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності : монографія. Хмельницький : Видавництво НАДПСУ, 2019. 620 с.

10. Seligman M. E. P. Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being. Australia : Random House, 2012. 349 p. URL : <https://www.amazon.es/Flourish-VisionaryUnderstanding-Happiness-Well-Being/dp/1439190763>.

11. Яворовська Л.М. Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя особистості. Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2011. № 985. Вип. 48. С. 46–49.

12. Eid M. Ed Diener and the Science of Subjective Well-Being / Michael Eid and Randy J. Larsen. – New York : Guilford Press, 2008. – P. 97–123.

13. Frisch M. B. Clinical validation of the Quality of Life Inventory / M. B. Frisch, J. Cornell, M. Villanueva, P. J. Retzlaff // A measure of life satisfaction for use in treatment planning and outcome assessment. Psychological Assessment. – 1992. – № 4 (1). – P. 92–101.

14. Lent R. W. Toward a unifying theoretical and practical perspective on wellbeing and psychosocial adjustment / R. W. Lent // Journal of Counseling Psychology. – 2004. – № 51 (4). – P. 482–509.

15. Ryff C., Keyes C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. Journal of Personality and Social Psychology. 1995. Vol. 69. P. 719–727.

16. Deci E.L. The "What" and "Why" of Goal Pursuits : Human Needs and the Self-Determination of Behavior personality / E. Deci & R. Ryan // Psychological Inquiry, 2000. – Vol. 11. – N. 4. – P. 227-268.

17. Сердюк Л.З. Фактори психологічного благополуччя студентів. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2018. Т. 6. С. 51–59.

18. Коваленко А.Б. Психологічне благополуччя особистості: сутність, чинники та структура : Гуманітарний корпус, 2018. С. 80–83.
19. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір : монографія / Т. В. Данильченко ; Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. – Чернігів : Десна Поліграф, 2016. – 543 с.
20. Schimmack U. The structure of subjective well-being / U. Schimmack // [M. Eid, R. Larsen, editors.]. – New York : Guilford Press, 2008. – P. 97–123.
21. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі: пер. з англ. Харків. Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. 160 с.
22. Роджерс К. Клієнтцентрована терапія. М : Рефлбук ; Київ : Ваклер, 1997. 320 с.
23. Lazarus R. S., Launier R. Stressbezogene transaktionen zwischen PERSON UND Umwelt. In R. Nitsch (Hrsg.). Stress: Theorien, untersuchungen , Massnahmen. Bern: Huber, 1981. S.213-259.
24. Рязанцева О. Ю., Бринза І. В. До проблеми діагностики екзистенціальних ресурсів особистості // Актуальні проблеми психології. Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка [за ред. С.Д. Максименка]. - Житомир: "Видво ЖДУ ім. І. Франка, 2010.- Т. 7. - Вип. 23.
25. Reflection paper on the adaptogenic concept : EMEA/HMPC/102655/2007 [арх. 24.07.2021] / Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC) of European Medicines Agency. — London : EMA, 2008. — 8 May. — 6 p.
26. Park N. Character Strengths: Research and Practice / N. Park, C. Peterson // Journal of College & Character. – 2009. – №4 (April). – VOL. X [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <<http://www.tandfonline.com/page/terms-and-conditions>.
27. Hobfoll S. E., Lilly R. S. Resource conservation as a strategy for community psychology // Journal of Community Psychology. №211993P128148.

28. Штепа О. С. Ш 87 Самоменеджмент (самоорганізування особистості) : навч. посібник / О. Штепа. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2012. – 362 с. ISBN 978-966-613-946-0.

29. Штепа О. С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики // Проблеми сучасної психології : Зб. наук.праць Кам'янець-Подільського нац. Ун-ту імені Івана Огієнка, Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. – Вип. 39. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2018. – С.380-399.

30. Matheny K.V. The Coping Resources Inventory for Stress: A Measure of Perceived Resourcefulness. K.V. Matheny, D.W. Ayccock, W.L. Curlette,G.N. Junker. Journal of Clinical Psychology. 2003. Vol. 59. P. 1261-1277.

31. Л. З. Сердюк, Г. В. Чайка, О. А. Чиханцова. Психологічні технології сприяння психологічному благополуччю особистості: методичні рекомендації / за ред. Л. З. Сердюк. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. – 68 с. ISBN 978-617-8116-08-8

32. Сердюк Л. З. Внутрішні ресурси психологічного благополуччя особистості. Організаційна психологія. Економічна психологія. No 2-3(23)/ 2021. <https://doi.org/10.31108/2.2021.2.23.10>УДК: 159.922

33. Штепа О. С. Особистісна зрілість: Модель. Опитувальник. Тренінг / О.Штепа // Монографія. – Львів : Вид. центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008.

34. Штепа О. С. Емпіричне вивчення психологічних ресурсів особистості /О. Штепа // Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості / за ред. С. Д. Максименка, М. В. Папучі. – Київ, 2011. – Том 11. – Вип. 4. – Ч.2

35. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К.:Педагогічна думка, 2016. – 219 с. ISBN 978 -966- 644 – 426-7.

36. Штепа О. С. Психологічні ресурси самовіднайдення особистості у граничних ситуаціях буття. Проблеми сучасної психології. 2020. Випуск 49 DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2020-49>.

37. Хамітов Н.В. Філософська антропологія: актуальні проблеми. Від теоретичного до практичного повороту. 5-е видання, виправлене і доповнене. К.: КНТ, 2023. 405 с.

38. Штепа О. С. Значення психологічних ресурсів в актуалізації смислових конструктів. <http://journals.uran.ua/index.php/2227-6246> Проблеми сучасної психології. 2019. Випуск 45.

39. Штепа О. С. Головні ідеї інтенціональної концепції особистісного самоздійснення. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. УДК 159.923.2. DOI10.32626/2227-6246.2018-41.442-461. Проблеми сучасної психології. 2018. Випуск 41

40. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень / Г. П. Лазос // Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія. – Вип. 14. – Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; – Вінниця, ФОП Рогальська І. О., 2018. – Вип. 14.

41. Федорчук В. М., Комарніцька Л. М., Сторожук Н. Р. Резильєнтність особистості в умовах військового стану. DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-336-1-8>.

42. Сивогракова З.А. Психологія стресу. Управління стресом як аспект психологічної компетентності фахівця: Конспект лекцій. – Харків: УкрДАЗТ, 2015. – 42 с. 43. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ, Марич, 2009.-76 с.

44. Випадки українського розвитку психологічного благополуччя жовтень 2019 р. Конференція: Матеріали Норвезько-Української конференції, присвяченої темі Ф. Нансена в Україні у 1921–1922 роках.

45. Павленко Г. В. Особистісні диспозиції як ресурс психологічного

благополуччя в умовах невизначеності. Дисертація на здобуття ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 – Психологія. Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна Міністерства освіти і науки України, Харків, 2020.

46. Лукомська С. О. Ресурсний підхід до подолання особистістю кризових ситуацій. DOI <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-1-26>. ORCID: 0000-0002-0360-6484. Випуск 1. 2020 Серія Психологічні науки

47. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. – 219 с. ISBN 978 -966- 644 – 426-7.

48. Савчин М. В., Федорчук В.М, Гапоненко Л. О. Резильєнтність як потенціал відновлення особистості у складних життєвих ситуаціях. *Moderní aspekty vědy: XXXI. Díl mezinárodní kolektivní monografie / Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 2023. str. 453 с.*

49. Балахтар К. С. Резильєнтність викладача ЗВО в умовах військового стану. Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія. Київ : Національний авіаційний університет, 2022. Вип. 1 (20).

50. Пирожков С. І., Божок, Є. В., Хамітов Н. В. Національна стійкість (резильєнтність) країни: стратегія і тактика випередження гібридних загроз. Вісник Національної академії наук України. 2021. № 8.

51. Федорчук В. М., Комарніцька Л. М. Психологічне забезпечення резильєнтності суспільства в умовах постійного стресу. Освітня діяльність працівників соціально-психологічної сфери: виклики сьогодення та реалії: Всеукраїнська науково-практична конференція (м. Кам'янець-Подільський, 01 лютого 2022 р.). Кам'янець-Подільський : НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут». 2022. 240 с.

52. Чернобровкін В. М. Морозова О. Б. Аналіз сучасних підходів до розвитку і посилення резилієнс особистості. Технології розвитку інтелекту. 2021. Т. 5, № 1 (29).

53. Каргіна Н. В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.01. Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Одеса, 2018.

54. Park, Y., Choi, S., Kang, E., Park, J., & Chae, J. (2008). Effect of Gratitude and Application of Gratitude Technique. *The Korean Journal of Stress Research*, 16, 115-122.

55. Thomson, P., & Jaque, S. (2017). Self-regulation, emotion, and resilience, 225-243.

56. Tugade, M., & Fredrickson, B. (2007). Regulation of Positive Emotions: Emotion Regulation Strategies that Promote Resilience. *Journal of Happiness Studies*, 8, 311-333.

57. Wills, T., & Bantum, E. (2012). Social Support, Self-Regulation, and Resilience in Two Populations: General-Population Adolescents and Adult Cancer Survivors. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31, 568-592.

58. Ващенко І. В. Ретроспектива сутності поняття життєва ситуація / І. В. Ващенко // Психологічна освіта в Україні: традиції, сучасність та перспективи (до 50-річчя від початку фахової підготовки психологів у КНУ імені Тараса Шевченка) : 2017 р., м. Київ. – Київ : Логос, 2017.

59. Харитинський А. А. Питання психології. Вісник Національного університету оборони України 6 (70) /2022. 190УДК: 159.316.6DOI: 10.33099/2617-6858-22-70-6-190-197.

60. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал* № 1 (3) • 2017. УДК 159.9.316.6.

61. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості/ Л.З.Сердюк // Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць. Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України – Том V:

Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія – Вип. 17.– Київ, 2017.

62. Seligman M.E. Positive psychology / M.E. P. Seligman & M. Csikszentmihalyi // American psychologist, 2000. – Vol. 55. – N 1. –R. 5-14.

63. Rogers K. R. Psychotherapy and personality change / K.R. Rogers, R.F. Dymond. – Chicago, 1954. – 344 p.

64. Родіна Н. В., Чернявська Т. П., Кононенко О. І. Дослідження психології ортобіозу людини: монографія. Київ: Видавництво Ліра-К, 2021. 234с.

65. Швалб Ю. М. Еколого-психологічні детермінанти суб'єктивного благополуччя особистості: монографія / Ю. М. Швалб, О. Л. Вернік, О. О. Вовчик- Блакитна , Т. М. Кирпенко, О. В. Павленко, О. В. Рудоміно-Дусятська; за ред. Ю. М. Швалба. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. – 234 с.

66. Чиханцова О. А. Психологія становлення життєстійкості особистості. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук. З дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. м. Київ-33, вул. Паньківська, 2. Автореферат розісланий «19» серпня 2021 р.

67. Мельник Ю. В. Дисертація Психологічні стратегії життєдіяльності в умовах ситуаційної невизначеності. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. –Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, Київ, 2020.

68. Павленко Г. В. Особистісні диспозиції як ресурс психологічного благополуччя в умовах невизначеності. Дисертація на здобуття ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 – Психологія (Галузь знань 05 – Соціальні та поведінкові науки). Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна Міністерства освіти і науки України, Харків, 2020.

69. Зварич І.М. Екзистенційна та гуманістична психологія : навч. посібник / І. М. Зварич, Г. В. Чуйко, Т. А. Колтунович ; за наук. ред. В. Г. Панка. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2019. – 496 с.

70. Л. Сердюк, О. Купреєва, д-р психол. С. Отенко, Київ, Україна. Салютогенетичні основи життєстійкості особистості. ВІСНИК Київського національного університету імені Тараса Шевченка. 2022.

71. І. В. Ващенко., Б. Б. Іваненко. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. Проблеми сучасної психології. 2018. Випуск 40.

72. Благополуччя особистості як мета психологічних і соціальних практик: матеріали всеукраїнського науково-практичного семінару (25 вересня 2019 року, Київ) / за ред. Ю.М. Швалба. – Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. – 54 с. Рецензенти: Н. В. Чепелева, А. Б. Коваленко.

73. Н. В. Партико, Я. С. Андрушко. Психологічні умови благополуччя персоналу організацій: тези I Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції, 15–17 жовтня 2020 р. — Львів : Національний університет «Львівська політехніка», 2020. — 234 с.

74. Olga Klerikova. 2022. ГАБІТУС 122 Випуск 14. Античні витоки сучасних наукових досліджень благополуччя людини.

75. Т. Титаренко. Психологія життєтворення особистості в сучасному світі / За ред.К. : Міленіум, 2016. – 320 с.

76. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія / Т. М.Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. – 160 с.

77. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ;

за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка
НАПН
України, 2023. 76 с.

**Опитувальник психологічної ресурсності
Особистості. О.С.Штепа**

**ОПИТУВАЛЬНИК ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ
ОСОБИСТОСТІ**

Діагностична мета опитувальника: визначення психологічних ресурсів особистості та її уміння ними оперувати.

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

1.	Життєві успіхи надають мені наснаги у досягненні особистих і професійних цілей
2.	Наполегливість – це мій шлях до успіху
3.	Загалом, я впевнена у собі людина
4.	Для мене важливо мати добрі взаємини з близькими та колегами по роботі
5.	Для мене важливо бути зрозумілим для інших
6.	Я допомагаю, не чекаючи, доки мене про це попросять
7.	Люди за своєю природою злі
8.	Мені не подобається відповідати за інших
9.	Коли необхідно приймати рішення, я не впевнений, що оберу вірний варіант
10.	Людина, якій допомагають, ніколи нічому сама не навчиться
11.	Я довіряю собі у розв'язанні особистих і професійних питань
12.	Навіть коли виконую важливе завдання, я часто відволікаюсь
13.	Я волію тримати при собі свої речі, думки та переживання

14.	Для мене важливо, щоб мої зусилля не були марними
15.	Я намагаюсь уникати людей, які можуть у мене щось попросити
16.	Добро – це філософська категорія, що мало сумісна з реальним життям
17.	Бути добрим – означає виховувати у навколишніх несаможиттєвість
18.	Люди невдячні, тому не слід поспішати їм допомагати
19.	Вважаю, що оточуючі не повинні ображатись, якщо я не виконав обіцянки
20.	Якщо я не можу виконати прохання або доручення, я попереджаю, щоб на мене не розраховували
21.	Не вважаю себе цілеспрямованою людиною
22.	Якщо завдання відповідальне, намагаюсь його уникнути
23.	Якщо завдання слід виконати творчо, отже, я маю зробити те, чого ніхто не зможе оцінити
24.	Мені складно придумати щось нове у взаєминах або професійних питаннях
25.	Не можу сказати, що маю хороше почуття гумору
26.	Нікому не слід довіряти
27.	Доброта – це прихований егоїзм
28.	Навіть у поганій людині є щось хороше
29.	Для мене важливо, щоб близькі та колеги по роботі визнавали мої досягнення
30.	Мені є кого любити
31.	Мені цікаві люди, які мислять неординарно
32.	У своїх намірах я рахуюсь із бажаннями близької людини
33.	У житті немає нічого цікавого, лише розчарування
34.	Кожній людині необхідно дати у житті шанс
35.	Головними принципами людських взаємин мають бути співстраждання і милосердя
36.	До мене нерідко звертаються за порадою і допомогою
37.	Я вмію надихати інших на творчі рішення або добрі вчинки
38.	Я вмію пропонувати свою допомогу, не принижуючи людину
39.	Мені подобається розмірковувати, філософствувати
40.	Я відчуваю життя повніше, коли прагну до мети

41.	Милосердя є вищим за справедливість
42.	Показником справжнього професіоналізму людини є успіх
43.	Я не займаюсь саморозвитком
44.	Професія не є сферою моєї самореалізації
45.	Я цілком задоволений рівнем своїх професійних знань
46.	Чим більше знаєш, тим примарнішою стає істина
47.	Для професійного зростання потрібна не самоосвіта, а чіткі цілі
48.	Я не бачу перспектив саморозвитку
49.	Природа людини завжди візьме гору над вихованням
50.	Я не потребую самоаналізу
51.	Із двох завдань я, у першу чергу, виконую те, що пов'язане з проханням іншої людини, а вже потім – власне
52.	Складові любові – це турбота, відповідальність і терпіння
53.	У моєму житті є хтось або щось, чому я себе присвятив
54.	Мені цікаво вчитись – із книжок, у людей, у життя
55.	Успіх – це досягнення правильно сформульованої цілі
56.	Я вмю створити собі гарний настрій
57.	Я не знаю, якими є мої переваги
58.	Я відчуваю життя повніше, коли здатний любити
59.	Я не здатний надихати та заспокоювати інших
60.	Час від часу мені необхідно побути наодинці, щоб поміркувати над життям
61.	Я знаю, як себе організувати, щоб досягти мети
62.	Я не можу відповісти на запитання «Хто я?»
63.	Я не вмю створювати довірливі взаємини
64.	Я не знаю меж власних творчих і професійних можливостей
65.	Близьким і колегам по роботі важлива моя моральна підтримка
66.	Я не здатний робити щось, щоб почуватись у безпеці
67.	Я знаю, що мої професійні успіхи є наслідком мого саморозвитку

Ключ ОПРО

№ шкали		№ № тверджень та відповідь ключа								Сума балів
1.	Упевненість у собі	2+	3+	9-	11+	12-	21-	22-	55+	
2.	Доброта до людей	4+	5+	15-	16-	17-	26-	27-	28+	
3.	Допомога іншим	4+	6+	10-	17-	18-	36+	37+	38+	
4.	Успіх	1+	12-	14+	29+	34+	40+	42-	55+	
5.	Любов	7-	8-	11+	30+	33-	51+	52+	53+	
6.	Творчість	23-	24-	25-	31+	37+	40+	53+	54+	
7.	Віра у добро	1+	6+	7-	13-	16-	28+	34+	35+	
8.	Прагнення до мудрості	33-	36+	39+	45-	46-	47-	54+	55+	
9.	Робота над собою	11+	41+	43-	48-	49-	50-	52+	54+	
10.	Самореалізація у професії	11+	23-	24-	40+	42-	44-	47-	53+	
11.	Відповідальність	8-	10-	19-	20+	22-	32+	51+	52+	
12.	Знання власних ресурсів	57-	59-	60+	61+	62-	63-	66-	67+	
13.	Уміння оновлювати власні ресурси	56+	58+	60+	61+	62-	63-	64-	66-	
14.	Уміння використовувати власні ресурси	58+	59-	61+	63-	64-	65+	66-	67+	
15.	Загальний рівень психологічної ресурсності	Усього								

Рівні психологічної ресурсності: 0–56 балів – психологічна ресурсність не діагностується; 57–69 балів – низький рівень психологічної ресурсності; 70–92 бали – середній рівень психологічної ресурсності; 93–106 балів – високий рівень психологічної ресурсності; 107–112 балів – сумнівні дані для діагностування наявності психологічної ресурсності.

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, and M. Kinderman) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер)

Інструкція для учасників опитування:

Дайте відповідь на наведені нижче запитання, використовуючи шкалу (поставте «+» у відповідній комірці).

Текст опитувальника:

Пункт	Зовсім ні	Трохи	Середньо	Дуже сильно	Надзвичайно сильно
	1	2	3	4	5
1. Чи задоволені Ви своїм фізичним здоров'ям?					
2. Чи задоволені Ви якістю свого сну?					
3. Чи задоволені Ви своєю здатністю виконувати свою повсякденну життєву активність?					
4. Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу?					
5. Чи відчуваєте Ви здатність насолоджуватися життям?					
6. Чи вважаєте Ви, що у Вас є мета в житті?					
7. Чи відчуваєте Ви оптимізм з приводу майбутнього?					

8. Чи відчуваєте Ви, що контролюєте своє життя?					
9. Чи відчуваєте Ви задоволення собою як особистістю?					
10. Чи задоволені Ви своєю зовнішністю і зовнішнім виглядом?					
11. Чи відчуваєте Ви, що в змозі прожити своє життя так, як хочете?					
12. Чи впевнені Ви в своїх власних думках і переконаннях?					
13. Чи відчуваєте Ви себе в змозі робити те, що Ви хочете робити?					
14. Чи відчуваєте Ви себе в змозі рости і розвиватися як особистість?					
15. Чи задоволені Ви собою і своїми досягненнями?					
16. Чи задоволені Ви своїм особистим і сімейним життям?					
17. Чи щасливі Ви у Ваших дружніх і особистих відносинах?					
18. Чи комфортно Ви почуваетесь стосовно того, як Ви ставитеся до інших і спілкуєтеся з іншими?					
19. Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям?					
20. Чи в змозі Ви звернутися за допомогою з проблемою?					
21. Чи щасливі Ви, що у Вас є достатньо грошей, щоб задовольнити Ваші потреби?					
22. Чи задоволені Ви вашими можливостями для занять спортом / відпочинку?					
23. Чи задоволені Ви своїм доступом до медичних послуг?					
24. Чи задоволені Ви своєю здатністю працювати?					

Обробка та інтерпретація результатів:

Опитувальник включає три субшкали: «психологічне благополуччя», «фізичне здоров'я та благополуччя» та «стосунки».

Всі запитання, окрім пункту № 4, мають прямий порядок нарахування балів, запитання № 4 – зворотний. Загальний показник

суб'єктивного благополуччя рахується як сумарний бал по всіх

пунктах методики. Мінімальний показник суб'єктивного благополуччя дорівнює 24 балам, максимальний показник дорівнює 120

балам. Показники по субшкалах розраховуються як сумарні бали

по відповідних пунктах методики:

Субшкала «психологічне благополуччя» – пункти №№ 4–15.

Субшкала «фізичне здоров'я та благополуччя» – пункти

№№ 1–3, 21–24.

Субшкала «стосунки» – пункти №№ 16–20.

Отримані показники порівнюються з нормативними. Нормативні дані за рівнями суб'єктивного благополуччя представлені у

таблиці нижче.

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

Опитувальник сенсу життя**(The Meaning in Life Questionnaire, MLQ 2006)**

Інструкція. Будь ласка, знайдіть час, щоб думати про те, що робить ваше життя змістовним, що для Вас важливе та значуще. Оцініть наступні твердження

за нижче вказаною шкалою. Пам'ятайте, що це дуже суб'єктивні питання, тут немає правильних чи неправильних відповідей.

1 2 3 4 5 6 7

1 – абсолютно згоден

2 – переважно згоден

3 – частково згоден

4 – складно відповісти

5 – більше незгоден

6 – переважно незгоден

7 – абсолютно незгоден

Текст методики

_____ 1. Я розумію, сенс мого життя

_____ 2. Я шукаю щось, що робить моє життя змістовним

_____ 3. Я завжди намагаюсь досягти своїх життєвих цілей

_____ 4. Моє життя має чітко визначену мету

_____ 5. Я чітко розумію мету свого життя

_____ 6. Я отримую задоволення від досягнення своїх життєвих цілей

_____ 7. Я завжди шукаю те, що робить моє життя значущим

_____ 8. Я шукаю своє життєве покликання

_____ 9. Моє життя не має чіткої мети

_____ 10. Я шукаю сенс свого життя

Обробка результатів

Пункт 9 має зворотній ключ (де абсолютно згоден – 7 балів, а абсолютно

незгоден – 1 бал).

Шкала Наявність сенсу – пункти 1, 4, 5, 6, і 9

Шкала Пошук сенсу – пункти 2, 3, 7, 8, і 10

Обчислюється сума балів за кожною шкалою (від 5 до 35).