

УДК 159.923

DOI <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2025.2.9>

Мельник О. А.

аспірантка кафедри загальної психології та психологічного консультування

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

e-mail: melnyk.oksana@stud.onu.edu.ua

ORCID ID: 0009-0006-8462-0902

АКТУАЛЬНІ ЗДІБНОСТІ ЯК ВНУТРІШНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ

У статті висвітлено проблему внутрішніх ресурсів особистості в умовах воєнного часу та їх значення для психічного функціонування й адаптації людини. Теоретичний аналіз ґрунтується на положеннях салютогенної концепції А. Антоновського, теорії збереження ресурсів С. Хобфолла та позитивної психотерапії Н. Пезешкіана, які розглядають ресурси як системоутворюючий компонент, що забезпечує збереження психологічної рівноваги. Особливу увагу приділено актуальним здібностям як проявам внутрішніх ресурсів, які можуть підтримувати особистість у ситуації тривалих стресових навантажень. Емпіричне дослідження, здійснене за методикою «Вісбаденський опитувальник позитивної терапії і сімейної терапії (WIPPF 2.0)», дало змогу виявити домінування середнього рівня розвитку актуальних здібностей у більшості респондентів, що свідчить про їхню адаптивність та здатність зберігати відносний баланс у кризових умовах. Водночас за окремими показниками зафіксовано високі значення, зокрема за такими здібностями, як «Надія», «Довіра», «Вірність» та «Обов'язковість», що вказує на активізацію ресурсів, важливих для психологічної підтримки. За результатами факторного аналізу виділено три інтегральні виміри внутрішніх ресурсів: «Надія», «Сенс» та «Саморегуляція». Отримані результати підкреслюють багатовимірний характер внутрішніх ресурсів особистості та їхню роль у збереженні адаптаційних можливостей у період соціальної та особистісної нестабільності.

Ключові слова: внутрішні ресурси, позитивна психотерапія, WIPPF, актуальні здібності, адаптація, психологічна стійкість, ресурси, надія, сенс, саморегуляція.

Постановка проблеми. Умови життя, в яких перебувають українці як на території України, так і у вимушеній еміграції за кордоном, вимагають наявності ресурсів для подолання всіх труднощів, що випали на долю нації. Питання збереження або відновлення благополуччя, адаптація до викликів часу та подальший розвиток особистості в умовах постійних загроз стають головними темами досліджень наукової психологічної спільноти. У воєнні часи особистість опиняється перед необхідністю мобілізації всіх доступних ресурсів – як зовнішніх, так і внутрішніх. Саме внутрішні ресурси, зокрема актуальні здібності, виступають ключовим чинником здатності людини не лише витримувати екстремальні обставини, але й зберігати психологічну стійкість, підтримувати власну суб'єктність і здатність до подальшого розвитку. Усвідомлення й дослідження цих ресурсів набуває виняткової важливості, адже воно створює основу для формування ефек-

тивних стратегій психологічної допомоги та програм підтримки, спрямованих на відновлення й посилення потенціалу особистості та суспільства загалом.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сьогодні українська психологічна спільнота крокує у напрямку досліджень питань збереження психологічного здоров'я кожного українця. Л. Сердюк разом з колегами у власних наукових дослідженнях зазначає, що наукова патогенетична парадигма змінюється салютогенетичною, завдання якої полягають у «пошуку факторів, що сприяють стійкості до стресів» [4, с. 56]. Науковці зазначають, що такими факторами можуть бути як психологічні, так і соціальні чи навіть фактори фізичного середовища (оптимізм, соціальна підтримка, чиста питна вода тощо) [4]. Такий погляд добре висвітлює біопсихосоціальну модель, що нині прийнята Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) і є базовою у визначенні поняття здоров'я особистості, що «є станом повного фізичного, душевного і соціального добробуту, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів» [11].

Започаткована А. Антоновським салютогенна теорія спирається на почуття когерентності, що забезпечує можливість розуміти причинно-наслідкові зв'язки у життєвих подіях, відчуття наявності необхідних ресурсів подолання негараздів засобами самодопомоги та контрольованість життя через осмислення його сенсів. А. Антоновський визначив три такі компоненти, які дають змогу впоратися з життєвими негараздами: зрозумілість (comprehensibility), керованість (manageability), осмисленість (meaningfulness) [6]. Основою салютогенного погляду, як зазначає Л. Сердюк з колегами, є «спрямованість на досягнення психологічного благополуччя» [4, с. 56], як рушійної сили для саморозвитку й позитивного функціонування особистості. Вони доходять висновку, що «наслідки стресу – будуть вони негативними, нейтральними чи позитивними – залежать не так від характеру самого стресу, як від індивідуальних способів реагування на нього» [4, с. 57].

Отже, можна припустити думку про те, що саме ресурсний компонент є вагомою силою, яка дає можливість особі вистояти, зберегти або відновити свій стан благополуччя і нормального функціонування.

У науковій психологічній літературі існує значна кількість досліджень, присвячених ресурсам особистості. Н. Слободяник використовує термін «ресурси» «для позначення джерел регулювання життєдіяльності людини» [5, с. 92], а також зазначає, що саме вони допомагають забезпечувати психологічну стійкість [5]. О. Даценко зазначає, що «ресурси (“ressource”, фр. – допоміжний засіб) розуміються як все те, що може бути задіяно людиною для ефективного існування та підтримки якості життя» [2, с. 23]. С. Хобфол визначає ресурси як певні змінні, що допомагають людині адаптуватися до складних життєвих ситуацій. У теорії збереження ресурсів дослідник (conservation of resources (COR)) [8] постулює думкою про те, що людина прагне до збереження ресурсів, тобто вона воліє отримувати, зберігати, розвивати та захищати те, що вона цінує перш за все, а стрес виникає, коли головні ресурси перебувають під загрозою втрати, втрачаються або

коли їх не вдається отримати. Потреба у збереженні ресурсів є вшитою у поведінку людини. Люди відчують себе безпечно, коли мають їх достатній запас [8]. Як зазначає А. Безпалько, до головних загальноціннісних ресурсів відносять здоров'я, благополуччя, сім'ю, самооцінку та відчуття мети й сенсу в житті [1].

Важливо також зазначити, що за класифікацією ресурсів щодо індивіда С. Хобфол розділяє їх на внутрішні і зовнішні ресурси особистості. До внутрішніх відносить такі ресурси, як, наприклад, оптимізм, самоповага, саморегуляція, а до зовнішніх – соціальну підтримку [7, с. 515].

Н. Пезешкіан, вивчаючи ресурси особистості, ввів термін «актуальні здібності», під яким розуміються певні характерологічні та особистісні особливості, що сформувалися у особи протягом життя як результат засвоєних батьківських моделей, власного індивідуального досвіду, впливу культурного середовища, освіти та виховання [10]. Такі характеристики в позитивній психотерапії відносять до внутрішніх ресурсів особистості, а для їх виміру засновником методу у співпраці з колегами (розроблена Н. Пезешкіаном і Х. Дайденахом, доопрацьована А. Ремерсом) було розроблено Вісбаденський опитувальник позитивної терапії і сімейної терапії (WIPPF 2.0) для діагностики внутрішніх ресурсів особистості. Його перекладено українською мовою та адаптовано на українській виборці Л. Сердюк та С. Отенко у 2021 році [3].

Спираючись на гуманістичний, психодинамічний, транскультуральний і системний підходи, позитивна психотерапія зосереджує увагу на ресурсному аспекті кожної людини, постулюючи думку про те, що завдяки власним сильним сторонам людина здатна долати життєві труднощі і навіть зцілюватись. Наявність від природи двох базових здібностей – «любити» і «знати» – створюють основу для розвитку в процесі онтогенезу похідних від базових первинних (походять від «любити») і вторинних (походять від «знати») актуальних здібностей. Задоволення вікових потреб, оточення й часові вимоги впливають на формування індивідуального профілю актуальних здібностей, де у кожної особистості відзначається відповідний рівень їх розвитку. Первинні актуальні здібності формуються способом їх моделювання від значущих дорослих і визначають емоційні потреби й здатність будувати стосунки. Вторинні актуальні здібності формуються за рахунок виховання і визначають соціальні норми та формують взаємини [3].

Мета статті полягає у теоретичному аналізі та емпіричному дослідженні внутрішніх ресурсів українців, що проживають під час війни.

Результати дослідження. В проведеному пілотному дослідженні взяли участь 56 українських респондентів віком від 17 років і старше за випадковим способом відбору. Метою було дослідження внутрішніх ресурсів українців, що живуть у часи воєнного стану.

Методика містить 27 шкал, які оцінюють три такі групи показників: актуальні здібності (шкали 1–11 – вторинні здібності, які оцінюють ставлення до власної поведінки; шкали 12–19 – первинні здібності, які визначають ставлення до себе),

конфліктні реакції за чотирма сферами моделі балансу Пезешкіана (шкали 20–23), суб'єктивне оцінювання моделей ставлень значущих людей до опитуваного, між собою, до інших і до світу взагалі (шкали 24–29) [3].

За описом методики діапазон результатів включає проміжок від 3 до 12 балів, низьким результат вважається в діапазоні від 3 до 5 балів, високий – у проміжку 10–12 балів і, відповідно, середній – в проміжку 6–9 балів. За даними методики результати в діапазоні середніх значень вказують на збалансованість і адаптивність характеристики у досліджуваного. Водночас результати, отримані в крайніх діапазонах за низьким і високим рівнями, можуть свідчити про дефіцитний або профіцитний рівень розвитку якості, тож саме на них треба звертати додаткову увагу під час роботи психологу або психотерапевту [3].

Отже, з отриманих даних було оцінено профіль внутрішніх ресурсів групи досліджуваних та складено результуючу таблицю, яка показує розподіл кількості респондентів у відсотках за рівнями (низький, середній, високий) розвитку характеристик у досліджуваних відповідних шкал за методикою (табл. 1).

Враховуючи опис методики, що зазначено вище, за результатами отриманих даних з табл. 1 можемо зазначити, що для більшості респондентів характерний саме середній рівень розвитку актуальних здібностей, тобто середній рівень розвитку здібностей є домінуючим і оптимальним для адаптивного способу життя й взаємодії зі світом і оточуючими. Наприклад, «Акуратність» (75%), «Охайність» (73,2%), «Слухняність» (82,1%) мають переважно середні показники, що вказує на орієнтацію на соціально прийняті норми. Однак за групами показників спостерігаються результати, що відповідають високому рівню значень. Так, за групою вторинних актуальних здібностей, що охоплюють соціально-когнітивні навички, необхідні для унормовування поведінки та позитивної соціальної взаємодії, виявлено, що достатньо великому проценту опитуваних притаманний високий рівень розвитку вторинних здібностей: «Обов'язковість» на високому рівні у 64,3% опитуваних, «Вірність» – 57,1%, «Відкритість» – 48,2%, «Пунктуальність» – 44,6%.

За поясненнями Н. Пезешкіана у перекладі Л. Сердюк, високий рівень шкали «Обов'язковість» (точність, сумлінність) говорить про надмірну принциповість, скрупульозність й досконалість у поведінці особи, що вмотивована і має певну позицію й непохитність у діях та обіцянках. Шкала вірності описує наслідування власних норм і концепцій, що за високих показників визначає закоріненість поглядів і власних концепцій, їхню непохитність, прагнення консерватизму і уникнення змін. Шкала «Відкритість» описує здатність сміливо висловлювати власну думку. Високий рівень – імпульсивне, нестримане прямолінійне вираження думок. Шкала «Пунктуальність» – точне дотримання зазначеного часу, а високі показники – принциповість у часових домовленостях до хвилини [3].

За логікою самої методики високі або низькі показники є зонами підвищеної уваги дослідника або практичного психолога чи терапевта, що свідчить про точки

Таблиця 1

Розподіл досліджуваних за рівнями розвитку актуальних здібностей, конфліктних реакцій та рольових моделей за методикою «Вісбаденський опитувальник позитивної терапії і сімейної терапії (WIPPF 2.0)»

Номер	Назва показника	Низький рівень, %	Середній рівень, %	Високий рівень, %
1	Акуратність	10,7	75,0	14,3
2	Охайність	10,7	73,2	16,1
3	Пунктуальність	3,6	51,8	44,6
4	Ввічливість	1,8	58,9	39,3
5	Відкритість	0	51,8	48,2
6	Старанність	5,4	67,9	26,8
7	Обов'язковість	0	35,7	64,3
8	Ощадливість	33,9	62,5	3,6
9	Слухняність	8,9	82,1	8,9
10	Справедливість	1,8	58,9	39,3
11	Вірність	0	42,9	57,1
12	Терпіння	3,6	53,6	42,9
13	Час	8,9	58,9	2,1
14	Контакти	5,4	64,3	30,4
15	Довіра	0	46,4	53,6
16	Надія	0	39,3	60,7
17	Ніжність/сексуальність	0	39,3	60,7
18	Любов	0	50,0	50,0
19	Віра/сенси/релігія	8,9	64,3	26,8
20	Тіло/відчуття	12,5	66,1	21,4
21	Діяльність	16,1	60,7	23,2
22	Контакти	23,2	58,9	17,9
23	Фантазії/майбутнє	5,4	62,5	32,1
24	Я мати	7,1	71,4	21,4
25	Я батько	32,1	46,4	21,4
26	Я інші	46,4	33,9	19,6
27	Ти	26,8	51,8	21,4
28	Ми	10,7	62,5	26,8
29	Пра Ми	37,5	57,1	5,4

конфліктних зіткнень у міжособистісній взаємодії і є перешкодою для позитивної адаптації особистості до викликів життя. Однак, враховуючи той факт, що українці вже не один рік проживають у стані стресу, переживаючи наслідки воєнних дій і глобальних соціально-економічних викликів, можемо припустити думку про те, що саме завдяки таким виявленим внутрішнім особистим ресурсам респондентам вдається справлятися з надважкими викликами життя. Середній і високий рівні вторинних актуальних здібностей (1–11 пункти) допомагають українцям у стані постійного напруження тримати власну внутрішню структуру, бо саме вторинні здібності відповідають за самоорганізацію, саморегуляцію, дисципліну і внутрішню стійкість, що є важливим чинником і сильною стороною українців. «Обов'язковість», «Вірність», «Ввічливість», «Пунктуальність» є тими чеснотами, що допомагають витримувати й долати сьогоденні страшні

виклики. При цьому слід наголосити на внутрішній вбудованій вмотивованості кожного українця. Можна також припустити думку про те, що високі показники за зазначеними характеристиками іноді заважають у міжособистісній взаємодії, а якщо брати узагальнено, то це може говорити про людину, яка справляє враження надійної, стабільної, навіть зрілої особистості, яка відповідально й сумлінно ставиться до власних обіцянок і зобов'язань, дотримується правил, віддана справі, ідеалам, стосункам, вміє цінувати довіру, може підтримати, не схильна до зрад чи легковажності, поважає співрозмовника, дотримується часу й домовленостей. При цьому якщо врахувати гарний відсоток середнього рівня розвитку здібностей за такими вторинними здібностями, як «Слухняність», «Акуратність», «Охайність», «Старанність», то особистісний внутрішній профіль групи за вторинними здібностями значно урівноважує портрет групи. Надмірна відповідальність, надійність, тактовність за рахунок значної кількості вторинних здібностей середнього рівня розбавляються певною гнучкістю. Так, за здібністю «Слухняність» виражено помірний рівень, що характеризує таку людину, що не лише вміє витримувати правила, але й має власну думку і може відстоювати її. «Акуратність» і «Охайність» говорять про помірну педантичність і фіксацію на дрібницях, що у часи невизначеності є марною тратою ресурсу, який потрібно витрачати на більш значущі речі, такі як збереження життя, фізичного й ментального здоров'я свого і своїх близьких, забезпечення умовно оптимальних умов життя. Середній рівень старанності може свідчити про дотримання балансу між надмірними зусиллями й збереженням сил.

За низьким рівнем виявлено таку здібність, як «Ощадливість», що говорить про її недостатню сформованість у третини опитуваних (33,9%), що може відображати труднощі у раціональному використанні ресурсів. За Н. Пезешкіаном, низький рівень може говорити про певну марнотратність у негативному ключі та щирість і «широту душі» у позитивному. З одного боку, це може ускладнювати адаптацію через наявний ризик браку ресурсів і відчуття нестабільності, що підвищує стресовість під час війни, а з іншого – здатність ділитися є соціальним ресурсом, що дає можливість допомагати, згуртовуватись, що, власне, показали українці з початку повномасштабного вторгнення.

За групою первинних здібностей (12–19 пункти), що охоплюють емоційно-ціннісні установки і які формують основу для міжособистісних стосунків і внутрішньої стійкості, значний відсоток опитуваних виявили високий рівень розвитку здібностей «Надія», «Ніжність/сексуальність», «Довіра», «Любов» – 60,7%, 60,7%, 53,6%, 50,0% опитуваних відповідно. Решта опитуваних виявила більшість за середнім значенням розвитку первинних здібностей, серед яких вище значення проявили такі здібності, як «Контакти», «Віра/сенси/релігія», «Час», «Терпіння», «Любов» – 64,3%, 64,3%, 58,9%, 53,6%, 50,0% відповідно. Цікавим виявився той факт, що низький рівень не показав жодний з опитуваних за такими здібностями, як «Надія», «Довіра», «Ніжність», «Любов» (0% опитуваних).

Як зазначає Л. Сердюк, за Н. Пезешкіаном, шкала «Надія» описує здатність сподіватися у майбутньому на можливість позитивного розвитку для себе й світу навколо. Високі показники говорять про завищені оптимістичні сподівання у прекрасне ідеалістичне позитивне майбутнє. Шкала «Ніжність/сексуальність» характеризує ставлення опитуваного до тілесного контакту або задоволення фізичних потреб. Високий рівень здібності говорить про залежність від фізичного контакту і високу потребу у тілесних задоволеннях та задоволенні базових потреб. Шкала «Довіра» описує здатність приймати інших людей різними й неповторними, позитивно реагуючи на прояви їхньої поведінки. Високі показники говорять про наївність і надмірну довірливість до людей та ідеалізовані очікування від їхньої поведінки. Шкала «Любов» визначає тепле емоційне прийняття людини, що не залежить від її внутрішніх якостей і поведінки. Високий рівень – залежність і надмірна опіка, наче «материнська позиція» з ідеалістичним ставленням до оточуючих [3].

Враховуючи вплив воєнного часу на досліджуваних, можемо пояснити високий відсоток респондентів за високим рівнем таких здібностей, як «Надія», «Віра/сенс/релігія», «Довіра», «Ніжність», «Терпіння», як найбільш значущих внутрішніх ресурсів, які допомагають українцям зберігати сподівання на світле гарне майбутнє, триматися разом, бути підтримуваними, натхненними, толерантними і витримувати тривалий час складні умови життя, шукаючи при цьому можливостей для збереження себе і своїх ресурсів. Можливо, саме фанатична надія, навіть іноді наївна і нереалістична, надає ресурсу рухатись вперед і підтримувати дух боротьби й незламності, шукати шляхів для відновлення, зберігаючи міцність і непохитність, незважаючи на шалену щоденну напругу й виклики.

Отримані результати, згідно з якими більшість опитаних продемонструвала середній рівень вираженості конфліктних реакцій у всіх чотирьох сферах («Тіло/відчуття», «Діяльність», «Контакти», «Фантазії/майбутнє»), свідчать про відносну збалансованість психологічного функціонування групи.

По-перше, середній рівень індикаторів означає, що респонденти не демонструють ані надмірного уникання конфлікту (що могло б свідчити про витіснення, пасивність чи брак усвідомлення проблем), ані гіпертрофованих, деструктивних реакцій (що відображало б високий рівень внутрішньої напруги та схильність до дезадаптивних стратегій).

По-друге, такі дані можна інтерпретувати як прояв адаптивної гнучкості: учасники дослідження вміють певною мірою залучати різні сфери (тілесну, поведінкову, комунікативну, уявну) для вираження чи опрацювання конфліктних переживань, проте не роблять жодну з них домінантною.

По-третє, середні показники в усіх сферах можуть свідчити про помірний рівень інтегрованості особистості: конфлікти усвідомлюються, але не стають надмірно руйнівними, а їхні прояви розподіляються більш-менш рівномірно між різними психічними площинами.

Таким чином, результати дають змогу дійти висновку, що для більшості досліджуваних характерні стабільна, відносно гармонійна стратегія реагування на внутрішньоособистісні конфлікти або зовнішні стресові події, яка, з одного боку, убезпечує від крайніх форм дезадаптації, а з іншого – створює потенціал для подальшого розвитку більш конструктивних форм опрацювання суперечностей.

За рольовими моделями у досліджуваних простежується домінування середнього рівня, що може означати, що особисті сімейні ролі («мати», «батько») виражені, але не надмірно, при цьому материнська ідентичність виявилась сильнішою, ніж батьківська. Соціально-комунікативні ролі («Ти», «Ми») мають збалансований характер, тобто досліджувані переважно здатні вибудовувати значущі стосунки, але при цьому зберігаючи певну автономність. Роль «Я інші» та «Пра Ми» мають більш низькі показники, що вказує на слабкий вплив на особисте Я інших значущих дорослих, та менший вплив батьківської позиції на світосприйняття. Це може свідчити про певний індивідуалізм, прагнення самостійності, але також і про ризик меншої інтеграції у спільноту в умовах криз. Загалом група досліджуваних характеризується певною мірою балансом між особистісною автономією та соціальною взаємодією з більш вираженим акцентом на мікросоціальних ролях (родина, близькі) порівняно з макросоціальними (родові, колективні).

Також було проведено кореляційний аналіз шкал методики WIPPF 2.0 (табл. 2), який дав змогу виокремити як прямі, так і обернені зв'язки між різними здібностями, сферами конфліктних реакцій і моделями ставлень, що набувають особливого значення в умовах воєнного часу.

Прямі кореляції виявилися найбільш вираженими у блоках, що інтегрують нормативність, соціальні ролі та емоційно-ціннісні орієнтації. Так, «Акуратність» і «Охайність» узгоджуються зі «Старанністю», «Слухняністю» та ідентифікацією з колективом («Ми»), що може відображати підвищену потребу у дисципліні та структурі в умовах невизначеності та загрози. Подібно «Пунктуальність» у поєднанні з «Відкритістю» та «Ніжністю/сексуальністю» свідчить про здатність поєднувати організованість з відкритістю до теплих соціальних контактів, що в кризі набуває ресурсотворюючого характеру.

Важливими є кореляції між «Ввічливістю», «Справедливістю» та «Вірою/сенсами/релігією», які об'єднують морально-нормативні й духовно-екзистенційні орієнтації. В умовах війни такі зв'язки можуть виконувати функцію психологічної опори, допомагаючи особистості утримувати баланс між моральними принципами та пошуком життєвого сенсу.

Ядро соціально-емоційних ресурсів утворюють кореляції між «Довірою», «Вірністю», «Любов'ю» та «Надією». Саме ці якості забезпечують згуртованість, підтримку та оптимістичну орієнтацію на майбутнє, що є ключовим чинником резильєнтності в умовах воєнного досвіду. Крім того, прямі зв'язки між рольовими моделями («Я мати», «Я батько», «Ти», «Ми») та емоційними шкалами

Таблиця 2

Кореляційні зв'язки між актуальними здібностями, конфліктними реакціями та рольовими моделями у досліджуваних, що проживають під час війни

№	Назва показника	Пряма кореляція	Обернена кореляція
1	2	3	4
1	Акуратність	Охайність, Відкритість, Старанність, Слухняність, Час, Контакти, Ми	
2	Охайність	Акуратність, Слухняність,	
3	Пунктуальність	Відкритість, Старанність, Ніжність/сексуальність	
4	Ввічливість	Обов'язковість, Справедливість, Віра/сенси/релігія, Тіло/відчуття, Контакти, Фантазії/майбутнє	
5	Відкритість	Акуратність, Пунктуальність, Старанність, Справедливість, Вірність, Надія, Ти	
6	Старанність	Акуратність, Пунктуальність, Відкритість, Справедливість, Терпіння, Час, Віра/сенси/релігія, Діяльність, Контакти, Ми	
7	Обов'язковість	Ввічливість, Вірність, Ніжність/сексуальність, Контакти, Фантазії/майбутнє	
8	Ощадливість	Фантазії/майбутнє	
9	Слухняність	Акуратність, Слухняність, Справедливість, Терпіння, Час, Я мати, Я батько, Ми	Я інші
10	Справедливість	Ввічливість, Відкритість, Старанність, Слухняність, Терпіння, Час, Віра/сенси/релігія, Тіло/відчуття, Діяльність, Контакти, Фантазії, Ми	
11	Вірність	Відкритість, Обов'язковість, Довіра, Любов, Ти	
12	Терпіння	Старанність, Слухняність, Справедливість, Контакти	
13	Час	Акуратність, Старанність, Слухняність, Справедливість, Контактність, Любов, Контакти, Ми	
14	Контактність	Терпіння, Час, Довіра, Надія, Ніжність/сексуальність, Я батько, Ти, Ми	
15	Довіра	Вірність, Контакти, Надія	
16	Надія	Відкритість, Контакти, Довіра, Ніжність/сексуальність, Ти, Ми	
17	Ніжність/сексуальність	Пунктуальність, Обов'язковість, Контакти, Надія, Діяльність, Контакти	
18	Любов	Вірність, Час, Я мати, Ти, Ми	Тіло/відчуття, Фантазії/майбутнє
19	Віра/сенси/релігія	Ввічливість, Старанність, Справедливість, Тіло/відчуття, Фантазії/майбутнє, Пра Ми	
20	Тіло/відчуття	Ввічливість, Справедливість, Фантазії/майбутнє	Любов, Віра/сенси/релігія, Я мати, Ти
21	Діяльність	Старанність, Справедливість, Ніжність/сексуальність	
22	Контакти	Акуратність, Ввічливість, Старанність, Обов'язковість, Справедливість, Час, Ніжність/сексуальність, Фантазії/майбутнє, Ми	
23	Фантазії/майбутнє	Ввічливість, Обов'язковість, Ощадливість, Справедливість, Віра/сенси, Тіло/відчуття, Контакти	Любов

Продовження таблиці 2

1	2	3	4
24	Я мати	Слухняність, Любов, Я батько, Ти, Ми	Тіло/відчуття, Я інші
25	Я батько	Слухняність, Контакти, Я мати, Ти, Ми, Пра Ми	Я інші
26	Я інші		Слухняність, Я мати, Я батько, Ти
27	Ти	Відкритість, Вірність, Контакти, Надія, Любов, Тіло/відчуття, Я мати, Я батько, Ми, Пра Ми	Я інші
28	Ми	Акуратність, Старанність, Слухняність, Справедливість, Час, Контакти, Надія, Любов, Контакти, Я мати, Я батько, Ти	
29	Пра Ми	Віра/сенси/релігія, Я батько, Ти, Ми	

вказують на те, що прийняття соціальних ролей і близькі стосунки залишаються важливим джерелом психологічної стійкості.

Обернені кореляції виявили потенційні зони напруження. Так, негативний зв'язок між «Слухняністю» та роллю «Я інші» може відображати дилему між необхідністю дотримання нормативних вимог та здатністю до більш вільної ідентифікації з ширшим колом значущих близьких (сиблінгами, бабусею, дідушем тощо). Зворотні кореляції «Любов» з «Тіло/відчуття» та «Фантазії/майбутнє» вказують на можливе розділення емоційно-афективної сфери та тілесно-уявного досвіду в кризовій ситуації, що може бути пов'язано з механізмами психологічного захисту в умовах стресу.

Особливу увагу слід звернути на негативні кореляції між роллю «Я інші» та іншими рольовими моделями («Я мати», «Я батько», «Ти»). Це може свідчити про звуження кола значущих стосунків до базових сімейних ролей у ситуації загрози, що, з одного боку, допомагає зберегти внутрішню цілісність, але з іншого – обмежує ширший соціальний ресурс підтримки.

Отже, в умовах війни прямі кореляції відображають інтеграцію дисципліни, соціальних ролей та емоційно-ціннісної сфери як ресурсу адаптації, тоді як обернені зв'язки вказують на ті сфери, де відбуваються внутрішнє напруження й можливий конфлікт цінностей. У сукупності це свідчить, що резильєнтність досліджуваних забезпечується поєднанням нормативності, смислових орієнтирів та соціально-емоційної підтримки, водночас вимагаючи подальшого розвитку здатності інтегрувати ширші кола соціальних зв'язків у систему ідентичності.

Проведений факторний аналіз шкал методики WIPPF2.0 (табл. 3) дав змогу виокремити три інтегральні виміри внутрішніх ресурсів особистості, які забезпечують адаптацію й психологічну стійкість у кризових умовах.

Перший фактор («Надія») об'єднав показники, що відображають позитивну орієнтацію на майбутнє та соціально-емоційні зв'язки: «Надію», «Любов», «Відкритість», «Старанність», «Контакти», ідентифікацію «Ми» та «Ти». Дані з таблиці розподілу свідчать про те, що за цими шкалами у значної частини респондентів

Таблиця 3

**Факторний аналіз внутрішніх ресурсів досліджуваної групи,
що живе під час війни**

Номер	Назва показника	Компонент	Компонент	Компонент
1	Акуратність	,220	,190	,586
2	Охайність	-,032	,141	,544
3	Пунктуальність	,033	,334	-,045
4	Ввічливість	,068	,683	,228
5	Відкритість	,513	,129	-,070
6	Старанність	,514	,445	,182
7	Обов'язковість	,262	,370	,065
8	Ощадливість	-,211	,210	,355
9	Слухняність	,156	,188	,686
10	Справедливість	,472	,483	,152
11	Вірність	,405	,114	,225
12	Терпіння	,275	-0,060	,223
13	Час	,482	,124	,282
14	Контакти	,567	-,054	,236
15	Довіра	,399	,126	,112
16	Надія	,688	-,061	-,147
17	Ніжність/сексуальність	,489	,248	-,234
18	Любов	,569	-,435	,122
19	Віра/сенси/релігія	,204	,619	-,201
20	Тіло/відчуття	-,138	,730	-,216
21	Діяльність	,356	,305	-,024
22	Контакти	,219	,551	,273
23	Фантазії/майбутнє	-,222	,749	,146
24	Я мати	,103	-,297	,661
25	Я батько	,378	-,128	,521
26	Я інші	-,136	,162	-,595
27	Ти	,607	-,290	,383
28	Ми	,576	-,035	,468
29	Пра Ми	,428	,069	,099

домінують середні та високі рівні, зокрема по «Надії» та «Любові» переважають високі показники. Це підтверджує, що в умовах війни важливим ресурсом для українців є здатність спиратися на близькі стосунки, підтримку оточення та збереження сподівань у відновлення. Надія тут виступає не лише індивідуальною рисою, але й соціально інтегрованим чинником, що зміцнює резильєнтність.

Другий фактор («Сенс») включив шкали, пов'язані з тілесністю, духовністю та уявними конструктами: «Тіло/відчуття», «Фантазії/майбутнє», «Віра/сенси/релігія», «Ввічливість», «Контакти». За результатами розподілу більшість респондентів має середні показники у цих сферах, що вказує на помірну здатність віднаходити смисли та інтегрувати тілесний і духовний досвід. В умовах воєнної реальності саме цей ресурс набуває особливої ваги: через тілесність фіксуються стани напруги й травматичного досвіду, а через віру, уяву й сенси формується

опора на майбутнє. Помірний рівень вираженості цього фактору вказує на потенціал для подальшого розвитку смислової сфери як джерела стійкості.

Третій фактор («Саморегуляція») об'єднав нормативно-ролеві характеристики: «Слухняність», «Охайність», «Акуратність», а також рольові позиції «Я мати» і «Я батько». У розподілі результатів спостерігається переважання середніх значень з тенденцією до зниження за шкалами «Я батько» та «Пра Ми». Це може відображати певні труднощі з інтеграцією ширших соціальних ідентичностей на користь мікросоціальних ролей та безпосередніх стосунків. У воєнних умовах «Саморегуляція» набуває компенсаторного значення: вона забезпечує порядок, дисципліну та відтворення базових соціальних ролей, що допомагає долати хаотичність і невизначеність середовища.

Загалом отримані результати вказують на те, що у вибірки українців, які переживають війну, найсильніше вираженим ресурсом є «Надія», що інтегрує віру у майбутнє та соціально-емоційні опори. «Сенс» і «Саморегуляція» представлені переважно на середньому рівні, що свідчить про їхню функціональність, але також і про потребу в їх подальшому розвитку, зокрема у сфері смислотворення та розширення кола соціальних ідентичностей.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Таким чином, модель «Надія – Сенс – Саморегуляція» відображає три ключові внутрішні ресурси українців, які проживають у воєнних умовах. Вона показує, що поєднання емоційно-соціальної підтримки, смислової орієнтації та нормативно-рольової впорядкованості дає змогу зберігати психологічну стійкість і здатність до відновлення навіть у контексті тривалої кризи. Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розширенні досліджень резильєнтних ресурсів особистості, враховуючи зовнішні ресурси, такі як соціальна підтримка, а також дослідження ресурсності резильєнтності за різними віковими групами.

Список використаних джерел і літератури

1. Беспалько А. Теоретичний аналіз стану дослідженості проблеми копінг-ресурсів особистості у психології. *Knowledge, Education, Law, Management*. 2020. № 7 (35). Vol. 1. С. 90–96. <https://doi.org/10.51647/kelm.2020.7.1.15>.
2. Даценко О. Психологічний ресурс особистості як наукова парадигма. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2020. Т. 31 (70) № 4. С. 22–27.
3. Сердюк Л. Вісбаденський опитувальник позитивної терапії і сімейної терапії (WIPPF 2.0) Н. Пезешкіана для діагностики внутрішніх ресурсів особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 3 (27). С. 130–141. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.13>.
4. Сердюк Л. Салютогенетичні основи життєстійкості особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2022. Вип. 1. С. 56–60. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vknup_2022_1_11.
5. Слободяник Н. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. Т. 35 (74). С. 91–95. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/14>.
6. Antonovsky A. The Life Cycle, Mental Health and the Sense of Coherence. *Israeli Journal Psychiatry and Related Sciences*. 1985. Vol. 22. No. 4. P. 273–280.

7. Hobfoll S.E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1999. Vol. 44 (3). P. 513–524.
8. Hobfoll S.E., Halbesleben J., Neveu J.P., & Westman M. Conservation of resources in the organizational context: The reality of resources and their consequences. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*. 2018. Vol. 5, P. 103–128.
9. Peseschkian N. *Positive Psychotherapy: Theory and Practice of a New Method*. Springer, 2016.
10. Peseschkian H, Remmers A. *Positive Psychotherapie. In der Buchreihe "Wege der Psychotherapie"*. Reinhardt Verlag München, 2013.
11. World Health Organization. World health statistics 2018: monitoring health for the SDGs, sustainable development goals. URL: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/27259>.

References

1. Bepalko, A. (2020). Teoretychnyi analiz stanu doslidzhenosti problemy kopinh-resursiv osobystosti u psykholohii [Theoretical analysis of the research state of coping resources of personality in psychology]. *Knowledge, Education, Law, Management*, 7 (35), Vol. 1, 90–96. <https://doi.org/10.51647/kelm.2020.7.1.15> [in Ukrainian].
2. Datsenko, O. (2020). Psykholohichniy resurs osobystosti yak naukova paradyhma [Psychological resource of personality as a scientific paradigm]. *Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho. Seriya: Psykholohiia*, 31 (70) (4), 22–27 [in Ukrainian].
3. Serdiuk, L. (2022). Visbadenskyi opytuvalnyk pozytyvnoi terapii i simeinoi terapii (WIPPF 2.0) N. Pezeschkiana dlia diahnozyky vnutrishnikh resursiv osobystosti [Wiesbaden Questionnaire of Positive Psychotherapy and Family Therapy (WIPPF 2.0) by N. Peseschkian for the diagnosis of personal internal resources]. *Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia*, 3 (27), 130–141. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.13> [in Ukrainian].
4. Serdiuk, L. (2022). Saliutohenetychni osnovy zhyttiistykosti osobystosti [Salutogenetic foundations of personality resilience]. *Visnyk Kyivskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Psykholohiia*, (1), 56–60. Retrieved from http://nbuv.gov.ua/UJRN/vknup_2022_1_11 [in Ukrainian].
5. Slobodanyk, N. (2024). Stresostiikist yak psykholohichniy resurs osobystosti v sytuatsii zmin [Stress resistance as a psychological resource of personality in a situation of change]. *Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho. Seriya: Psykholohiia*, 35 (74), 91–95. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/14> [in Ukrainian].
6. Antonovsky, A. (1985). The life cycle, mental health and the sense of coherence. *Israeli Journal of Psychiatry and Related Sciences*, 22 (4), 273–280 [in English].
7. Hobfoll, S.E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44 (3), 513–524 [in English].
8. Hobfoll, S.E., Halbesleben, J., Neveu, J.P., & Westman, M. (2018). Conservation of resources in the organizational context: The reality of resources and their consequences. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 5, 103–128 [in English].
9. Peseschkian, N. (2016). *Positive psychotherapy: Theory and practice of a new method*. Springer [in English].
10. Peseschkian, H., & Remmers, A. (2013). *Positive Psychotherapie. In Wege der Psychotherapie*. Reinhardt Verlag [in English].
11. World Health Organization. (2018). World health statistics 2018: Monitoring health for the SDGs, sustainable development goals. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/27259/> [in English].

Melnyk O. A.

Postgraduate Student at the Department of General Psychology
and Psychological Counseling
Odesa I.I. Mechnikov National University

ACTUAL ABILITIES AS INTERNAL RESOURCES OF PERSONALITY

The article addresses the issue of personal internal resources in wartime conditions and their significance for psychological functioning and human adaptation. The theoretical analysis is grounded in A. Antonovsky's salutogenic concept, S. Hobfoll's conservation of resources theory, and N. Pesechian's positive psychotherapy, which conceptualize resources as a systemic component ensuring psychological balance. Particular attention is paid to actual abilities as manifestations of internal resources that can support individuals in situations of prolonged stress. The empirical study, conducted with the Wiesbaden Inventory for Positive Psychotherapy and Family Therapy (WIPPF 2.0), revealed a predominance of medium-level actual abilities among most respondents, indicating adaptability and the capacity to maintain relative balance under crisis conditions. At the same time, high scores were recorded for several abilities such as "Hope," "Trust," "Faithfulness," and "Conscientiousness," which reflect the activation of resources essential for psychological support. Factor analysis identified three integral dimensions of internal resources: "Hope," "Meaning," and "Self-regulation." The results emphasize the multidimensional nature of personal internal resources and their role in sustaining adaptive potential during periods of social and personal instability.

Key words: internal resources, positive psychotherapy, WIPPF, actual abilities, adaptation, psychological stability, resources, hope, meaning, self-regulation.

Дата надходження статті: 30.09.2025

Дата прийняття статті: 03.11.2025

Опубліковано: 26.11.2025

