

РОЗБУДОВА РЕСУРСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ЖІНОК У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ: РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

Андроненко Тетяна

Проблема розбудови психологічних ресурсів жінок, які перебувають у складних життєвих обставинах, посідає важливе місце в сучасній системі психологічної допомоги. Її дослідження дозволяє глибше зрозуміти механізми самопідтримки, переосмислення досвіду та відновлення внутрішньої рівноваги. У науковій літературі потенціал особистості розглядається з позицій різних теоретичних підходів. Дослідники акцентують увагу на внутрішніх і зовнішніх ресурсах людини (М. Боднар, О. Вернік, О. Штепа) та її здатності адаптуватися до мінливих умов середовища (Л. Ніколаєв, І. Дмитрик, І. Горбоконь). О. Соркіна та Л. Шинкарьова трактують ресурси як сукупність фізичних, емоційних і духовних можливостей, що забезпечують ефективне подолання стресових чинників [1–4].

Мета – дослідити психологічні особливості розбудови ресурсів жінок, які потрапили дослідження в складні життєві обставини, та визначити психологічні підходи до розбудови їх ресурсного потенціалу.

Дослідження було спрямоване на виявлення психологічних особливостей розбудови ресурсів жінок у складних життєвих обставинах. Емпіричну базу становив Центр соціально-психологічної допомоги «Рука допомоги» (м. Одеса), участь у дослідженні взяли 30 жінок віком 18–60 років. Для досягнення мети дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик: Опитувальник життєстійкості (Hardiness Survey, автор С. Мадді); Шкала суб'єктивного благополуччя (BBC-SWB, автори Р. Pontin, М. Schwannauer, S. Tai, М. Kinderman, українська адаптація Л. Карамушки); Методика дослідження копінг-стратегій у стресових ситуаціях (Coping Inventory for Stressful Situations – CISS, автори Н. Ендерс, Дж. Паркер, українська адаптація О. Васильєвої); Шкала загальної самоефективності (General Self-Efficacy Scale – GSES, автори R.

Schwarzer, M. Jerusalem, українська адаптація І. Галецька).

За методикою «Опитувальник життєстійкості» було встановлено, що переважній кількості жінок притаманний середній рівень розбудови всіх компонентів життєстійкості: залученість – 76,7%, контроль – 83,4%, прийняття ризику – 83,3%. Загальний показник життєстійкості також перебував на середньому рівні та становив 90% від загальної вибірки (табл. 1).

Таблиця 1

Результати дослідження за методикою «Опитувальник життєстійкості»

Шкала	Рівень					
	низький		середній		високий	
	n	%	n	%	n	%
Залученість	7	23,3	23	76,7	-	-
Контроль	4	13,3	25	83,4	1	3,3
Прийняття ризику	5	16,7	25	83,3	-	-
Загальна життєстійкість	3	10	27	90	-	-

За методикою «Шкала суб'єктивного благополуччя» у 46,7% було виявлено низький рівень суб'єктивного благополуччя, зокрема 53,3% за шкалою «психологічне благополуччя». Тільки 23,3% респонденток продемонстрували високий загальний показник суб'єктивного благополуччя, що свідчить про обмежені психологічні ресурси (табл. 2).

Таблиця 2

Результати дослідження за методикою «Шкала суб'єктивного благополуччя»

Шкала	Рівень					
	низький		середній		високий	
	n	%	n	%	n	%
Психологічне благополуччя	16	53,3	11	36,7	3	10
Фізичне здоров'я	8	26,7	13	43,3	9	30
Стосунки	11	36,7	11	36,7	8	26,6
Показник суб'єктивного благополуччя	14	46,7	9	30	7	23,3

Результати дослідження за методикою «Дослідження копінг-стратегій у стресових ситуаціях» засвідчили, що домінуючою стратегією подолання стресу серед респонденток є емоційно орієнтований копінг (53,3%) та 46,7% продемонстрували середній рівень емоційної орієнтації, що вказує на переважання емоційного способу адаптації в складних життєвих обставинах (табл. 3).

Таблиця 3

Результати дослідження за методикою «Дослідження копінг-стратегій у стресових ситуаціях (CISS)»

Шкала копінгу	Рівень					
	низький		середній		високий	
	n	%	n	%	n	%
Вирішення завдання	27	90	3	10	-	-
Емоції	-	-	14	46,7	16	53,3
Уникнення	-	-	30	100	-	-
Відволікання	-	-	30	100	-	-
Соціальне відволікання	-	-	30	100	-	-

Оцінка самоєфективності за методикою «Шкала загальної самоєфективності» показала, що у вибірці переважає середній рівень самоєфективності (36,7%) та вище за середній (26,7%). Низькі показники за шкалою продемонстрували 6,7% жінок (табл. 4).

Таблиця 4

Результати дослідження за методикою «Шкала загальної самоєфективності (GSES)»

Шкала	Рівень	Кількість респондентів	
		n	%
Загальна самоєфективність	високий	-	-
	вище за середній	8	26,7
	середній	11	36,7
	нижче за середній	9	30,0
	низький	2	6,7

Узагальнення результатів дозволяє констатувати наступне: розбудова ресурсного потенціалу жінок, які потрапили в складні життєві обставини, перебуває на етапі становлення, що зумовлено потребою створення цілеспрямованої психологічної програми щодо підвищення особистісного ресурсного потенціалу як цілісної системи.

Програма була розпрацьована з урахуванням сучасних уявлень про ресурсність як динамічну властивість особистості, що включає когнітивні, емоційно-вольові, мотиваційні та поведінкові компоненти. Програма передбачала 10 занять тривалістю 90 хвилин кожне та реалізовувалась у форматі групової роботи. Заняття включали психоедукацію, групові дискусії, арттерапевтичні та тілесно-орієнтовані вправи, символічно-метафоричні техніки та рефлексивні кола.

Контрольний етап дослідження засвідчив високу ефективність програми розбудови ресурсного потенціалу, за всіма показниками методик було зафіксовано статистично значущі ($p < 0,001$) покращення. Практично це означає зростання готовності жінок, які потрапили в складні життєві обставини, брати відповідальність, діяти проактивно й утримувати психологічну рівновагу в умовах невизначеності. Отже, дана програма може бути рекомендована як ефективний інструмент розбудови ресурсного потенціалу жінок, які опинилися у кризових чи травматичних життєвих обставинах.

Перспективним напрямом подальших досліджень ми вбачаємо розширення вибірки та проведенні порівняльного аналізу між жінками різного віку та соціального статусу, що дасть змогу глибше зрозуміти чинники розбудови ресурсів.

Список використаних джерел

1. Боднар М. Б., Маннапова К. Р. Психологічні ресурси особистості як чинники виходу із складних життєвих обставин. *Наукові перспективи*. 2025. № 9(63). С. 1403–1417. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/np/article/view/29601/29552>
2. Вернік О.Л. Ресурси у життєдіяльності особистості: психологічний зміст проблеми. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. IX. Вип. 12. С. 47–57
3. Ніколаєв Л.О., Дмитрик І.Я., Горбоконь І.В. Ресурс особистості як психологічний феномен. *Габітус*. 2023. Вип. 50 С. 93–103. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.50.17>
4. Сорокіна О.А., Шинкарьова Л.В. Особистісні ресурси дружин учасників бойових дій у складних життєвих ситуаціях. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2020. № 3. С. 56–62. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-3-7>
5. Штепа О. Психологічні ресурси як медіатор внутрішнього та зовнішнього «Я» людини. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 31. С. 559–568. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2016-31.%p>