

## МЕТОДИКА «ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ»: ВАЛІДІЗАЦІЯ ТА СТАНДАРТИЗАЦІЯ НА ВИБІРЦІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

### THE “PERSONAL RESOURCES” METHODOLOGY: VALIDATION AND STANDARDIZATION ON A SAMPLE OF YOUTH PERSONS

У статті розглядається юнацький вік як період максимального взаємовпливу чинників мікро-, мезо- та макрорівнів функціонування особистості на розвиток резильєнтності. Розглянуто передумови когнітивного та особистісного розвитку, які визначають і рівень резильєнтності, і характер прояву. Розглянуто підхід до резильєнтності особистості як здатності мобілізувати та відновлювати власні ресурси. Відповідно до цього підходу, автори розглядають резильєнтність як інтегративний соціально-психологічний феномен, що поєднує: 1) запас особистісних ресурсів (уявлення про наявні ресурси та можливість їх мобілізації у разі ускладнення ситуації); 2) здатність відновлювати ресурси (оцінка можливості швидко відновити власні ресурси, організувати самопідтримку та пошук підтримки ззовні, протидіяти посиленню переживання виснаження); 3) стратегії самодопомоги (сформовані копінг-стратегії додання стресових ситуацій, стратегії відновлення власних ресурсів після стресової ситуації). Представлено методику «Особистісні ресурси» (О. Савченко, С. Сукач), яка містить три шкали («Достатність ресурсів», «Стратегії відновлення ресурсів» та «Емоційна спустошеність»), що визначають загальний рівень ресурсної наповненості особистості. Методика містить 13 тверджень і представлена українською мовою. Установлено, що всі твердження мають високий рівень дискримінативності, усі показники демонструють відносно високу надійність – узгодженість тверджень у складі певної шкали та високу надійність – стійкість до часу, що визначалася за процедурою ретесту. Проведено заходи валідації за показниками конвергентної валідності, що дало змогу уточнити інтерпретацію показників методики. На вибірці 198 осіб юнацького віку проведено стандартизацію методики, сформовано тестові норми за кожним показником.

**Ключові слова:** резильєнтність, ресурсна наповненість, особистісні ресурси, когнітивний розвиток, властивості юнацького віку, чинники розвитку.

The article considers adolescence as a period of maximum mutual influence of micro-, meso-, and macro-level factors of personality functioning on the development of resilience. The necessary conditions of cognitive and personal development, which determine both the level of resilience and the nature of its manifestation, are taken into account. The approach to personal resilience as the ability to mobilize and restore one's own resources is used in this study. According to this approach, the authors analysis the resilience as an integrative socio-psychological phenomenon that combines: 1) a stock of personal resources (a personal model of available resources and the possibility of their mobilization in case of a complicated situation); 2) the ability to restore resources (assessment of the ability to quickly restore one's own resources, organize self-support and seek external support, resist the growing experience of exhaustion); 3) self-help strategies (formed coping strategies for overcoming stressful situations, strategies for restoring one's own resources after a stressful situation). The article presents the methodology "Personal resources" (O. Savchenko, S. Sukach), which contains three scales ("Sufficiency of resources", "Restoring resources strategies" and "Emotional exhaustion"), which determine the general level of personal resource fullness. The methodology contains 13 statements, presented in Ukrainian. The study found that all statements have a high level of differentiability; all indicators demonstrate relatively high reliability-consistency of statements in a certain scale and high reliability-stability over time, which was determined by the test-retest procedure. Validation measures were carried out based on convergent validity indicators, which made it possible to clarify the interpretation of the methodology indicators. Standardization of the methodology was conducted on a sample of 198 young people (18–25 years old). Test norms were formed for each indicator.

**Key words:** resilience, personal resource fullness, personal resources, cognitive development, properties of youth, development factors.

УДК 159.922.8  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.44.19>

#### Савченко О.В.

д. психол. н., професор,  
професор кафедри педагогіки  
та психології  
Київський національний економічний  
університет імені Вадима Гетьмана

#### Сукач С.А.

магістрантка спеціальності 053 –  
Психологія  
Київський національний економічний  
університет імені Вадима Гетьмана

#### Тімакова А.В.

ст. викладач кафедри педагогіки  
та психології  
Київський національний економічний  
університет імені Вадима Гетьмана

**Вступ.** В умовах тривалого стресу, спричиненого і самою військовою ситуацією на території України, і додатковим зростанням невизначеності майбутнього, усе більш актуальними стають питання адекватного додання українцями цієї ситуації, профілактики виникнення посттравматичних психічних розладів, їх оперативної корекції з метою нормалізації стану людей. Високий рівень психологічної напруги, який переживають звичайні громадяни України вже протягом багатьох місяців, руйнує їхнє психічне та фізичне здоров'я, негативно позначається на виконанні ними профе-

сійних обов'язків та звичайних буденних справ, блокує позитивні переживання задоволеності собою, стосунками з іншими, життям. Безумовно, ця проблема потребує вивчення та науково-прикладного вирішення, оскільки є потреба як у фундаментальних, так і в прикладних дослідженнях, спрямованих на розроблення засобів психологічної допомоги і технологій самодопомоги особам, що переживають тривалий стресовий стан.

Розгляд особливостей додання стресових ситуацій здійснюється в межах дослідження резильєнтності особистості. Окрім

наявних підходів, які розглядають резильєнтність як здатність чинити опір несприятливим обставинам, захисний механізм чи процес адаптації до стресових умов, сьогодні у психології утворюється комплексний підхід до вивчення цього соціально-психологічного феномена, який припускає й аналіз засобів підтримки адекватного сприйняття реальності та себе, і вивчення людиною своїх можливостей контролювати події та розвиток здатності регулювати свій стан. Такий підхід потребує аналізу не лише ресурсів стійкості (за класифікацією Д. Леонтьєва), а й інших психологічних ресурсів: когнітивних, інструментальних, мотиваційних тощо [2].

Резильєнтні особи, на думку D. Coudu, мають три основні характеристики: стійке прийняття реальності; глибоку віру в те, що життя має сенс, яке підкріплюється особистісними цінностями, та надзвичайну здатність імпровізувати [9]. Серед характеристик резильєнтної особистості дослідники визначають такі: здатність бути щасливим та задоволеним, відчуваючи життєвий напрям і сенс; здатність до продуктивної роботи з відчуттям компетентності та можливості управляти середовищем; емоційна стабільність та самоприйняття; виражену орієнтацію на самопізнання; реалістичне та неспотворене сприйняття себе, інших та середовища; міжособистісну компетентність, здатність до теплих і турботливих стосунків з іншими, до близькості та взаємної поваги; упевнений оптимізм, автономну та продуктивну активність; умілу експресивність та ін. [12].

Означені характеристики не є вродженими, а мають яскраво виражений соціальний характер. Досліджуючи соціальні передумови резильєнтної поведінки, виявлено стійкі зв'язки між життєвими випробуваннями в дитинстві і психічним здоров'ям у дорослому житті, роллю соціального контексту та позитивної ідентифікації особистості в родині [8; 10; 11]. Розвиток психологічної резильєнтності відбувається шляхом взаємодії чинників на всіх рівнях функціонування особистості: мікрорівні особистісних властивостей (когнітивні, ціннісно-сміслові тощо), мезорівні найближчого соціального оточення (родина, друзі) та макрорівні (група і суспільство загалом).

Аналіз вікових можливостей формування резильєнтності привів нас до юнацького віку як періоду максимального взаємовпливу чинників мікро-, мезо- та макрорівнів функціонування особистості. Розумовий розвиток у юнацькому віці характеризується переходом до вищих рівнів абстрактного мислення, здатністю усвідомлено оволоді-

вати логічними операціями, формуванням індивідуального стилю розумової діяльності та розвитком творчих здібностей. Ефективна реалізація інтелектуальних здібностей забезпечуються високим рівнем самоорганізованості юнаків, мотивацією та цілеспрямованістю у навчально-професійній діяльності. Розвинене теоретичне мислення створює передумови для формування світогляду, а розвиток емоційно-вольових якостей забезпечує його стійкість. Задоволення потреби в автономії на внутрішньому та зовнішньому формальних рівнях сприяє формуванню соціальної зрілості особистості, перебудові системи стосунків із близьким соціальним оточенням, залученості до суспільних відносин, соціальному самовизначенню та самореалізації.

У зв'язку із зазначеним припускаємо, що юнацький вік є визначальним періодом розвитку психологічної резильєнтності, що, своєю чергою, зумовлює наш вибір даної вікової групи як вибірки, на якій будуть проведені апробація та стандартизація авторської методики.

Розробляючи авторську модель резильєнтності, ми сконцентрували увагу на здатності особистості долати стрес, усвідомлюючи при цьому власну можливість регулювати психологічні ресурси та своєчасно відновлювати їх, що сприятиме профілактиці емоційного виснаження як негативного наслідку тривалого перебування особистості в стресовій ситуації, під тиском стресогенних чинників. Ресурсну наповненість особистості ми розглядаємо як важливий індикатор і робочого стану особистості, і її здатності долати несприятливі обставини. Під психологічними ресурсами ми розуміємо сукупність психічних утворень (неспецифічних для даної сфери активності особистості), готових до актуалізації задля забезпечення ефективного вирішення проблеми. Ресурси «забезпечують ефективне застосування вже сформованих елементів досвіду, беруть участь у складних процесах переструктурування минулого досвіду відповідно до нових умов та в набутті нового досвіду» [5, с. 295].

Аналіз резильєнтності як здатності особистості мобілізувати та відновлювати власні ресурси після стресових ситуацій дав змогу виокремити три складові елементи резильєнтності, а саме: 1) запас особистісних ресурсів (уявлення про наявні ресурси та можливість їх мобілізації у разі ускладнення ситуації); 2) здатність відновлювати ресурси (оцінка можливості швидко відновити власні ресурси, організувати самопідтримку та пошук підтримки ззовні, протидіяти посиленню переживання висна-

ження); 3) стратегії самопомоги (сформовані копінг-стратегії додання стресових ситуацій, стратегії відновлення власних ресурсів після стресової ситуації) [6].

Однак для перевірки концептуальної моделі постало питання діагностики рівня наповненості психологічних ресурсів, кількісного вимірювання їх кількості, достатності, можливості відновлення. Отже, ми поставили перед собою завдання розробити експрес-методику, яка б дала змогу визначити характеристики наявних психологічних ресурсів особистості. Запропоновано авторську методику «Особистісні ресурси» (О. Савченко, С. Сукач) на 24 твердження, яка попередньо містила три шкали по вісім тверджень у кожній. Досліджуваним пропонувався оцінити твердження за шкалою відповідно до того, наскільки вони відповідають реальному стану людини. Була запропонована така шкала оцінювання: 1) повністю не погоджуюсь / майже ніколи; 2) частково не погоджуюсь / рідко; 3) важко визначитися / час від часу; 4) частково погоджуюсь / часто; 5) повністю погоджуюсь / майже завжди. Дослідження проводилося через Гугл-форму.

**Мета дослідження** – провести заходи перевірки розробленої методики «Особистісні ресурси» на дискримінативність тверджень, надійність та валідність шкал, стандартизації їх на вибірці осіб юнацького віку.

**Методи та вибірка дослідження.** Дослідження проводилося у два етапи. На першому етапі (вересень 2022 р.) здійснювалися заходи щодо перевірки шкал методики за показниками дискримінативності, надійності та валідності. На другому етапі (грудень 2022 р.) проводилася стандартизація шкал методики, здійснювалося формування тестових норм для кожного показника.

Для перевірки дискримінативності тверджень застосовувалася процедура Фергюсона; внутрішня структура опитувальника визначалася з використанням процедури експлораторного факторного аналізу (метод головних компонентів із проведенням обертання матриці Varimax normalized) із послідовним видаленням тверджень задля підвищення показників сумарної дисперсії; показники надійності – узгодженості визначалися за показником Кронбаха, надійності – стійкості – за процедурою ретесту; конвергентна валідність шкал перевірялася за процедурою кореляційного аналізу даних; для стандартизації шкал проводилася перевірка нормального розподілу даних за процедурою М. Плохинського. Розрахунки здійснювалися у пакеті SPSS Statistics 26.

Для перевірки валідності шкал авторської методики застосовувалися стандар-

тизовані психодіагностичні методики, які пройшли перевірку та мають високі показники надійності та валідності, а саме: «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко) [4], «П'ятифакторний опитувальник майндфулнес (FFMQ, ПОМ-39)» (Р. Баєр, Г. Сміт, Ж. Гопкінс, Дж. Крітемейер, Л. Тоні в адаптації Я. Каплуненко, В. Кучини) [1], «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (MHC-SF-UA) (К. Кіз у модифікації Е. Носенко, А. Четверик-Бурчак) [3], «Шкала стресостійкості Конора – Девідсона-10 (CD-RISC-10)» (україномовна адаптація Н. Школіної, І. Шаповал, І. Орлової, І. Кедик, М. Станіславчук) [7].

На першому етапі емпіричне дослідження проводилося на вибірці із 69 досліджуваних (чоловіків – 17,4 %, жінок – 82,6 %). Середній вік досліджуваних – 21,3 роки. Нерівномірність у представленості чоловіків та жінок у вибірці відображає реальний розподіл здобувачів вищої освіти, що навчаються на спеціальностях галузі «Соціальні та поведінкові науки».

Для проведення заходів стандартизації шкал опитувальника вибірка була збільшена до 198 осіб юнацького віку. Вибірка була гомогенною за віком та рівномірною, оскільки, окрім віку, не висувалося жодних вимог до характеристик учасників дослідження.

**Результати дослідження.** Дискримінативність питань опитувальника досліджувалася за критерієм Фергюсона. За результатами перевірки лише одне твердження мало значення, яке відповідало «сумнівному рівню», було нижче 0,7. Інші емпіричні значення за критерієм Фергюсона відповідали «достатньому» та «високому» рівням. Середній показник дискримінативності дорівнював 0,84.

Для перевірки внутрішньої структури методики був застосований експлораторний факторний аналіз даних (пакет SPSS Statistics 26). На першому етапі проведення процедури факторного аналізу була отримана матриця факторних навантажень, що пояснювала 68,5 % сумарної дисперсії, однак при цьому поєднувала вісім значущих факторів. Чотири фактори містили лише по одному твердженню, маючи у середньому показник пояснювальної сили на рівні 5,2 % сумарної дисперсії. Оскільки структура не відповідала попередній концептуальній моделі, була розпочата процедура поступового вилучення тверджень із метою наблизити емпіричну модель до теоретичної. Передусім були вилучені твердження, які мали низькі факторні навантаження (менше 0,5) або мали при-

близно однакові навантаження одночасно за декількома факторами. Таким чином, видалено 11 тверджень. Отже, у кінцевому варіанті в методиці залишилося 13 тверджень. У табл. 1 представлено остаточну матрицю факторних навантажень, що пояснює 52,5 % сумарної дисперсії.

Отже, до складу першої шкали, яка отримала назву «Доступність ресурсів», увійшли шість тверджень (1, 2, 4, 5, 9, 10). Зміст тверджень відображає здатність людини розуміти обсяг власних ресурсів, свою готовність та спроможність відновлювати ресурси після стресової ситуації. Дана шкала поєднала твердження, що за теоретичною моделлю відповідали першому та другому компонентам («Запас особистісних ресурсів» та «Здатність відновлювати ресурси»). Факт, що у свідомості молодих людей не розводяться ці дві здатності – мобілізувати ресурси та відновлювати їх, – потребує подальшого ретельного вивчення, оскільки це може бути пов'язане що найменше з трьома чинниками: 1) дослідження проводилося в період війни на території України, усі учасники різною, однак доволі суттєвою, мірою відчували тривалий стрес та виснаження ресурсів, отже, здатність диференціювати міру можливості віднов-

лення напряму залежала від оцінки їх реального рівня; 2) це є особливістю саме юнацького віку: незрілі механізми оцінки власних можливостей унаслідок незавершеності формування рефлексивної компетентності; 3) етнічні особливості українців як нації, що тривалий час знаходилася під загрозою знищення, підкорення з боку більш агресивного сусіда.

До другої шкали, яка отримала назву «Стратегії відновлення ресурсів», увійшли чотири твердження (3, 6, 8, 12). Склад цієї шкали сформували чотири з восьми тверджень, які у першому варіанті опитувальника відображали зміст компонента «Стратегії самопомоги». Цікаво зазначити, що залишилися саме ті твердження, які відображають поведінку людини після стресової ситуації. З опитувальника видалено ті твердження, які описували здатність долати стрес, чинити супротив несприятливим обставинам. Це і зумовило назву шкали. Отже, до складу шкали «Стратегії відновлення ресурсів» входять питання, які відображають типові моделі поведінки людини після стресових ситуацій, котрі дають змогу людині нормалізувати свій емоційний стан, поліпшити робочий стан. Рівень показника за шкалою відображає

Таблиця 1

**Факторна структура опитувальника «Особистісні ресурси» (О. Савченко, С. Сукач)**

№	Твердження	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3
1	В актуальний момент я відчуваю наповненість свого життя, насиченість його емоціями	<b>0,840</b>	0,183	0,004
2	Я відчуваю, що кожного дня можу без зусиль відновлюватися та наповнюватися енергією для активного життя	<b>0,813</b>	0,005	-0,111
3	Турбота про своє тіло (душ, медитація, стретчинг, релаксація) дає мені змогу привести себе в норму після стресу	0,271	<b>0,547</b>	-0,177
4	Я відчуваю, як моя енергія б'є через край	<b>0,620</b>	0,050	-0,387
5	Зранку я наповнений силами, енергією та натхненням на цілий день	<b>0,617</b>	0,243	-0,356
6	Виконання приємних для мене справ (догляд за собою, відпочинок, ласощі) дає мені змогу нормалізувати мій стан після стресової ситуації	0,125	<b>0,848</b>	0,042
7	Після певних стресових подій я можу ще 1–2 дні переживати безсилля та спустошеність	-0,030	-0,141	<b>0,769</b>
8	Я усвідомлено вибираю певний відеофільм для перегляду або певну музику для прослуховування, що допомагає мені виразити певні емоції, покращити свій емоційний стан	-0,015	<b>0,698</b>	-0,118
9	У мене є достатньо ресурсу зараз, щоб завершити будь-яку розпочату справу з легкістю	<b>0,471</b>	0,022	-0,367
10	Я можу про себе сказати, що я – людина, яка легко відновлюється навіть після сильної стресової ситуації	<b>0,549</b>	0,297	-0,115
11	Зараз я відчуваю брак внутрішніх ресурсів задля підтримки активного життєвого ритму	-0,267	-0,089	<b>0,734</b>
12	Я свідомо намагаюся підтримувати оптимістичний погляд на майбутнє для додання життєвих складнощів	0,140	<b>0,688</b>	-0,188
13	Увечері я зазвичай переживаю повне спустошення та безсилля	-0,208	-0,156	<b>0,659</b>
Відсоток сумарної дисперсії		33,57	12,33	9,30



активність людини у пошуку засобів поліпшення свого самопочуття та зниження негативних наслідків стресу.

До третьої шкали, яка отримала назву «Емоційна спустошеність», увійшли три твердження (7, 11, 13). Зміст цієї шкали відображає переживання апатії, занепаду життєвих сил, що засновані на низькій оцінці кількості особистісних ресурсів, необхідних для підтримання оптимального самопочуття, на неготовності до активного включення в різні форми життєдіяльності.

Для перевірки внутрішньої узгодженості тверджень у складі однієї шкали, що відображає рівень надійності – узгодженості опитувальника, ми застосовували коефіцієнт Кронбаха. Надійність – стійкість шкал перевірялася за процедурою ретесту (тримісячний інтервал між вимірюваннями) за показниками коефіцієнтів кореляції. Результати представлено в табл. 2. У повторному вимірюванні, яке проводилося у грудні 2022 р., взяла участь 51 особа з тих, хто вперше проходив опитування у вересні 2022 р.

Таблиця 2

**Результати перевірки показників методики «Особистісні ресурси» на надійність – узгодженість та надійність – стійкість**

№	Шкала	Коефіцієнт Кронбаха	Показник за ретестом	Рівень значущості (p)
1	Достатність ресурсів	0,81	0,53	0,001
2	Стратегії відновлення ресурсів	0,70	0,53	0,001
3	Емоційна спустошеність	0,66	0,50	0,001
4	Загальний рівень ресурсної наповненості	0,82	0,53	0,001

Отже, за коефіцієнтом альфа-Кронбаха ми отримали значення, що відповідають «достатньому» та «високому» рівням (шкала «Достатність ресурсів» та «Стратегії відновлення ресурсів»). За третьою шкалою показник надійності – узгодженості відповідає сумнівному рівню. З одного боку, значення за показником говорить про необхідність продовжити роботу над поліпшенням рівня (внести зміни у формулювання тверджень 7 та 13), з іншого боку, це значення можна вважати «достатнім», беручи до уваги обсяг шкали у три твердження. На цьому етапі роботи над опитувальником ми залишили текст тверджень без змін.

Нами був уведений загальний показник за методикою, який відображає рівень

ресурсної наповненості. Він розраховується за формулою:

$$ЗП = Ш_1 + Ш_2 - Ш_3,$$

де  $Ш_1$  – значення за шкалою «Достатність ресурсів»,  $Ш_2$  – значення за шкалою «Стратегії відновлення ресурсів»,  $Ш_3$  – значення за шкалою «Емоційна спустошеність».

Значення за показниками ретесту мають високий рівень значущості, що говорить про достатню надійність шкал опитувальника, про стійкість індивідуальних результатів у часі.

Для перевірки розроблених шкал на конвергентну валідність ми використали інші психодіагностичні методики, які мають високі показники надійності та валідності, а зміст їх шкал відображає певні аспекти того психічного явища, яке ми діагностуємо за авторською методикою. Було застосовано процедуру кореляційного аналізу. У таблиці три наведено значущі коефіцієнти кореляції між показниками розробленої методики та іншими стандартизованими методиками в україномовних адаптаціях.

Результати свідчать, що певні аспекти суб'єктивного благополуччя, особливо ті, що пов'язані з оцінкою всього життя та значущих стосунків з іншими людьми, перекликаються за змістом зі шкалами авторської методики, особливо з першою шкалою та із загальним показником. Отже, людина, що відчуває достатньо ресурсів, високо оцінює свою здатність їх контролювати та відновлювати, демонструє більш високий рівень суб'єктивного благополуччя, яке проявляється у переживаннях задоволення. Цікаво відзначити, що ми не отримали жодної значущої кореляції з показником рівня невдоволеності собою, що говорить про те, що показники ресурсності особистості не залежать від самооцінки особистості, її вдоволеності своїми здібностями та властивостями.

Показник рівня стресостійкості вимірювався за методикою «Шкала стресостійкості Конора – Девідсона 10 (CD-RISK-10)» (україномовна адаптація Н. Школіної, І. Шаповал, І. Орлової, І. Кедик, М. Станіславчук) [7]. Результати свідчать, що людина, яка може ефективно долати стресові ситуації та життєві випробування, має високі показники ресурсної наповненості, активно застосовує стратегії відновлення ресурсів, оцінює високо свої наявні психологічні ресурси.

«П'ятифакторний опитувальник майндфулнес (FFMQ, ПОМ-39)» (Р. Баєр, Г. Сміт, Ж. Гопкінс, Дж. Крітемейер, Л. Тоні в адаптації Я. Каплуненко, В. Кучини) діагностує особливості переживання особистістю внутрішнього досвіду, його усвідомлення та прийняття [1]. Така установка на прийняття свого досвіду передбачає відкриту позицію

особистості щодо подій навколо неї, включення у ці події, спостереження за власними переживаннями, проживання досвіду без надмірного застрягання в негативних моментах. Отримані результати свідчать, що показники наповненості ресурсами тісно пов'язані зі здатністю людини приймати свій досвід, усвідомлювати свої дії, описувати переживання, проявляти неосудливість щодо власних переживань. Найбільш значущі кореляції шкал авторської методики ми отримали з показником «Усвідомлена дія». Отже, людина, яка має достатньо ресурсів і не відчуває емоційної спустошеності, має можливість загальмувати автоматичні реакції, проаналізувати ситуацію і вибрати більш адекватний засіб реагування. Наявні вільні психологічні ресурси утворюють таку можливість. Перебування у стані спустошеності негативно позначається на здатності усвідомлювати свої дії, неосудливо ставитися до власних переживань. Виснажені особи не дозволяють собі повною мірою переживати внутрішній досвід, легко застрягають у певних переживаннях, надмірно занурюються у несприятливі для життєдіяльності стани.

За опитувальником «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (MHC-SF-UA)

(К. Кіз у модифікації Е. Носенко, А. Четверик-Бурчак) діагностувалися різні форми благополуччя особистості [3]. Було встановлено, що найбільшою мірою показники ресурсної наповненості пов'язані з показниками гедонічного та психологічного благополуччя. Цікаво відзначити, що стан емоційної спустошеності не пов'язаний із рівнем соціального благополуччя. Як зазначають авторки адаптації, соціальне благополуччя виражається у «сприйнятті соціального оточення, у якому перебуває людина, як упорядкованого і відчутті себе його частиною, що уможливорює власний соціальний внесок у це оточення» [3, с. 92]. Таким чином, ми можемо стверджувати, що наявні ресурси пов'язані з тими аспектами благополуччя, які залежать від загального самопочуття особистості, а інші форми благополуччя, які засновані більшою мірою на когнітивних оцінках себе, своєї компетентності, мало пов'язані з браком ресурсів, із переживанням виснаженості. Ресурсна наповненість зумовлює активність особистості через механізми активізації певного емоційного стану, емоційного включення у певну активність, нормалізацію самопочуття.

Отже, проведений кореляційний аналіз підтверджує валідність кожної шкали та загального показника ресурсної наповненості.

Таблиця 3

**Результати перевірки конвергентної валідності**

Методика	Показники	Показники методики «Особистісні ресурси»			
		достатність ресурсів	стратегії відновлення ресурсів	емоційна спустошеність	загальний рівень ресурсної наповненості
«КОСБ-3» (О. Калюк, О. Савченко)	Задоволеність життям	0,63***	0,44***	-0,42***	0,67***
	Невдоволеність собою	0,04	-0,22	0,22	0,12
	Задоволеність стосунками	0,41***	0,55***	-0,37**	0,56***
	Загальне задоволення	0,63***	0,47***	-0,37**	0,66***
«Шкала стресостійкості Конора-Девідсона 10 (CD-RISK-10)»	Показник рівня стресостійкості	0,67***	0,50***	-0,45***	0,73***
«П'ятифакторний опитувальник майндфулнес (FFMQ, ПОМ-39)»	Спостереження	0,21	0,28*	-0,11	0,27*
	Опис	0,26*	0,46***	-0,16	0,37**
	Усвідомлена дія	0,32**	0,36**	-0,36**	0,44***
	Неосудливість	0,39***	0,37**	-0,23*	0,44***
	Нереагування	0,43***	0,13	-0,26*	0,39***
	Загальний показник	0,53***	0,57***	-0,37**	0,64***
«Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (MHC-SF-UA)	Гедонічне благополуччя	0,51***	0,39***	-0,42***	0,58***
	Соціальне благополуччя	0,36**	0,24*	-0,20	0,37**
	Психологічне благополуччя	0,52***	0,50***	-0,36**	0,61***
	Загальний показник стабільності здоров'я	0,52***	0,43***	-0,36**	0,58***

Примітка: \* – значущість зв'язку при  $p < 0,05$ ; \*\* – значущість зв'язку при  $p < 0,01$ ; \*\*\* – значущість зв'язку при  $p < 0,001$ .

Для проведення стандартизації шкал вибірка була розширена до 198 осіб юнацького віку (18–25 років). Стандартизація шкал дає змогу впровадити тестові норми шкал для визначення рівня індивідуального результату під час діагностики. Дані, що наведені в табл. 4, відображають значення асиметрії й ексцесу та їх стандартних помилок для всіх показників методики «Особистісні ресурси». За критерієм М. Плохинського емпіричні значення асиметрії та ексцесу не повинні перевищувати потроєного значення помилки.

Таблиця 4  
Описова статистика за показниками авторської методики

Показники описової статистики	Показники методики «Особистісні ресурси»			
	достатність ресурсів	стратегії відновлення ресурсів	емоційна спустошеність	загальний рівень ресурсної наповненості
Коефіцієнт асиметрії	-0,190	-0,417	-0,011	-0,222
Стандартна помилка асиметрії	0,173	0,173	0,173	0,173
Коефіцієнт ексцесу	-0,358	-0,373	-0,514	-0,319
Стандартна помилка ексцесу	0,345	0,345	0,345	0,345
Мінімальне значення	7	8	3	4
Максимальне значення	30	20	15	41
Середнє значення	17,14	15,60	10,17	22,57
Стандартне відхилення	4,70	2,86	2,38	7,74

Як бачимо, отримані результати відповідають нормальному розподілу даних. Отже, до отриманих значень можуть бути застосовані параметричні критерії перевірки гіпотез, процедура розрахунку тестових норм з урахуванням середнього значення та стандартного відхилення. У табл. 5 представлено тестові норми для шкал авторської методики. Надаємо також інтерпретацію значень за шкалами методи «Особистісні ресурси», яка може бути використана для індивідуальної психологічної діагностики.

**За шкалою «Достатність ресурсів»:**

Низький рівень значення свідчить про те, що в респондента наявний брак

ресурсів для комфортної життєдіяльності. Людина не відчуває себе активною та готовою до нових звершень. У такому стані навіть буденні справи можуть викликати складнощі, тому що відсутні ресурси для їх виконання.

Таблиця 5  
Тестові норми за шкалами авторської методики

Рівень індивідуального результату	Показники методики «Особистісні ресурси»			
	достатність ресурсів	стратегії відновлення ресурсів	емоційна спустошеність	загальний рівень ресурсної наповненості
Низький	До 12	До 12	До 7	До 14
Середній	13–21	13–18	Від 8 до 12	15–30
Високий	Більше 22	Більше 19	Більше 13	Більше 31

Високий рівень за показником означає, що людина відчуває себе наповненою силами та активною для виконання звичних справ і навіть для пізнання чогось нового. Людина переживає позитивні емоції та добре себе почуває. Внутрішні сили та ресурси допомагають їй легко впоратися з поставленими викликами, а відведений час на відпочинок є достатнім для відновлення психологічних ресурсів.

**За шкалою «Стратегії відновлення ресурсів»:**

Низький рівень значень свідчить, що особистість має проблеми з розумінням та усвідомленням засобів самопомоги у відновленні своїх ресурсів, може почувати себе безпорадною, розглядати ці аспекти свого життя як позаконтрольні, на які вона не може свідомо впливати. Репертуар її стратегій відновлення ресурсів украй обмежений.

Високий рівень показника свідчить про те, що людина усвідомлено використовує різні стратегії для відновлення своїх ресурсів та поліпшення свого самопочуття. Людина розуміє, які стратегії краще допомагають у певних обставинах, які можуть поліпшити загальний стан, відновити сили, нормалізувати емоційне тло життєдіяльності.

**За шкалою «Емоційна спустошеність»:**

Низький рівень значення за шкалою свідчить про відсутність переживань спустошення та занепаду ресурсів, про достатній рівень життєвої активності для реалізації запланованого, про відсутність потреби у відновленні сил та нормалізації робочого стану.

Високий рівень показника свідчить про те, що людина може переживати стани апатії та пригнічення, мати занепад життєвих сил. Така людина може не відчувати себе працездатною, готовою до виконання навіть звичайних справ. Цей стан може супроводжуватися переживаннями роздратування, розпачу, ангедонії, тривоги як вторинними реакціями на відсутність сил, нездатність мобілізувати ресурси.

**Загальний рівень ресурсної наповненості:**

Низький рівень загального показника свідчить, що людина не в змозі належним чином протидіяти стресовим чинникам та зовнішнім факторам, які деструктують її звичайну життєдіяльність. Людина переживає складнощі з мобілізацією ресурсів для важливих справ та з відновленням їх після стресу, важких перенавантажень. Виникають переживання безпорадності та розгубленості, оскільки людина мало розуміє, як можна змінити ситуацію, поліпшити своє самопочуття.

Високий рівень значення за показником є індикатором того, що людина має достатню високу стресостійкість, розвинуту здатність відновлювати свої ресурси та протидіяти зовнішнім чинникам, які впливають на життєдіяльність. Людина демонструє високу обізнаність у своєму репертуарі засобів самопомоги, які дають змогу оперативно нормалізувати самопочуття.

**Висновки.** Розроблено авторську методичку «Особистісні ресурси», яка в остаточному варіанті містить 13 тверджень, що поєднані в три шкали: «Достатність ресурсів», «Стратегії відновлення ресурсів», «Емоційна спустошеність». Загальний показник за методикою відображає рівень ресурсної наповненості особистості. Проведено заходи перевірки методички, які довели високу дискримінативність тверджень, достатню узгодженість тверджень, що об'єднані в одну шкалу, високу стійкість результатів у часі, відповідність змісту шкал різним аспектам вимірювання ресурсності на особистісному рівні за показниками конвергентної валідності. На вибірці у 198 осіб проведено стандартизацію шкал методички, що дало змогу сформулювати тестові норми для кожної шкали та загального показника ресурсної наповненості. Отже, методика готова до використання для діагностики рівня наявних психологічних ресурсів осіб юнацького віку. Цей аспект є важливим для обстеження станів тих осіб, які тривалий час переживають загрозу життю, здоров'ю та добробуту в умовах війни на території країни.

**Текст методички «Особистісні ресурси»**

**Інструкція:** Уважно прочитайте твердження та оцініть за шкалою, наскільки вони відповідають Вашому уявленню про себе, своє життя.

1. В актуальний момент я відчуваю наповненість свого життя, насиченість його емоціями.

2. Я відчуваю, що кожного дня можу без зусиль відновлюватися та наповнюватися енергією для активного життя.

3. Турбота про своє тіло (душ, медитація, стретчинг, релаксація) дає мені змогу привести себе в норму після стресу.

4. Я відчуваю, як моя енергія б'є через край.

5. Зранку я наповнений силами, енергією та натхненням на цілий день.

6. Виконання приємних для мене справ (догляд за собою, відпочинок, ласощі) дає мені змогу нормалізувати мій стан після стресової ситуації.

7. Після певних стресових подій я можу ще 1–2 дні переживати безсилля та спустошеність.

8. Я усвідомлено вибираю певний відеофільм для перегляду або певну музику для прослуховування, що допомагає мені виразити певні емоції, поліпшити свій емоційний стан.

9. У мене є достатньо ресурсу зараз, щоб завершити будь-яку розпочату справу з легкістю.

10. Я можу про себе сказати, що я – людина, яка легко відновлюється навіть після сильної стресової ситуації.

11. Зараз я відчуваю брак внутрішніх ресурсів задля підтримки активного життєвого ритму.

12. Я свідомо намагаюся підтримувати оптимістичний погляд на майбутнє для додання життєвих складнощів.

13. Увечері я зазвичай переживаю повне спустошення та безсилля.

Бали нараховуються так:

– повністю не погоджуюсь / майже ніколи – 1 бал;

– частково не погоджуюсь / рідко – 2 бали;

– важко визначитися / час від часу – 3 бали;

– частково погоджуюсь / часто – 4 бали;

– повністю погоджуюсь / майже завжди – 5 балів.

**Ключ:**

Шкала «Достатність ресурсів» – 1, 2, 4, 5, 9, 10.

Шкала «Стратегії відновлення ресурсів» – 3, 6, 8, 12.

Шкала «Емоційна спустошеність» – 7, 11, 13.



## ЛІТЕРАТУРА:

1. Каплуненко Я. Ю., Кучина В. В. Адаптація та валідизація п'ятифакторного опитувальника Майндфулнес (ПОМ-39). *International Journal of Innovative Technologies in Social Science*. 2022. № 1 (33). DOI: [https://doi.org/10.31435/rsglobal\\_ijitss/30032022/7795](https://doi.org/10.31435/rsglobal_ijitss/30032022/7795)
2. Леонтьев Д. А. Саморегуляція, ресурси и личностный потенциал. *Сибирский психологический журнал*. 2016. № 62. С. 18–37. DOI: [10.17223/17267080/62/3](https://doi.org/10.17223/17267080/62/3)
3. Носенко Е. Л., Четверик-Бурчак А. Г. Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма»: опис, адаптація, застосування. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2014. Вип. 2. С. 89–97.
4. Савченко О. В., Калюк О. О. Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 1 (25). С. 89–101. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.10>
5. Савченко О. В. Когнітивні ресурси як важлива складова індивідуального досвіду на когнітивному рівні. *Психологічні перспективи*. 2014. Вип. 24. С. 283–296.
6. Сукач С. А. Резильєнтність особистості як здатність мобілізувати психологічні ресурси. *Theoretical methods and improvement of science. Abstracts of VII International Scientific and Practical Conference Bordeaux, France (December 12–14, 2022)*. 2022. С. 287–290.
7. Адаптація та валідизація україномовної версії шкали стресостійкості Конора – Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спонділіт / Н. Школіна та ін. *Український ревматологічний журнал*. 2020. № 2 (80). С. 66–72. DOI: [10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236](https://doi.org/10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236)
8. Betancourt T. S., Khan K. T. The mental health of children affected by armed conflict: protective processes and pathways to resilience. *International review of psychiatry*. 2008. Vol. 20 (3). P. 317–328. DOI: [10.1080/09540260802090363](https://doi.org/10.1080/09540260802090363)
9. Coutu D. L. How resilience works. *Harvard business review*. 2002. № 80 (5). P. 46–56.
10. Dybdahl R. Children and mothers in war: an outcome study of a psychosocial intervention program. *Child development*. 2001. Vol. 72 (4). P. 1214–1230. DOI: [10.1111/1467-8624.00343](https://doi.org/10.1111/1467-8624.00343)
11. Ertl V., Pfeiffer A., Schauer E., Elbert T., Neuner F. Community-implemented trauma therapy for former child soldiers in Northern Uganda: a randomized controlled trial. *JAMA*. 2011. Vol. 306 (5). P. 503–512. DOI: [10.1001/jama.2011.1060](https://doi.org/10.1001/jama.2011.1060)
12. Klohnen E. C. Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1996. № 70 (5). P. 1067–1079.