

Олександр Сердюк

ОРГАНІЗАЦІЙНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТІСНОЇ СТІЙКОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Сердюк Олександр. *Організаційні засади розвитку психологічних ресурсів особистісної стійкості молоді в умовах невизначеності.*

Вступ. Сучасні соціокультурні умови, зокрема ситуація тривалої невизначеності, високої стресогенності та травматизації, зумовлюють зростання ризиків порушення психологічного благополуччя молоді. Це актуалізує потребу у впровадженні комплексних підходів, спрямованих не лише на зниження дистресу, а й на розвиток внутрішніх психологічних ресурсів як основи особистісної стійкості. Особливого значення набувають програми, що інтегрують ресурсний, психодинамічний і салютогенетичний підходи та орієнтовані на глибинні механізми саморегуляції й смислової інтеграції досвіду.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати, розробити та емпірично перевірити ефективність комплексної програми розвитку психологічних ресурсів особистісної стійкості молоді в умовах невизначеності, а також визначити ключові механізми її впливу.

Методи. Використано комплекс психодіагностичних методів: шкала тривоги і депресії (HADS), PTSD Screening Scale, New Mental Resilience Questionnaire (NMRQ), Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC), шкали психологічного благополуччя, Wiesbaden Inventory for Positive Psychotherapy and Family Therapy (WIPPF). Дослідження проведено у форматі формувального експерименту (pre-post дизайн) за участю двох груп молоді (по 16 осіб). Програма реалізовувалася у форматі 10 групових занять.

Результати дослідження засвідчили, що психологічні ресурси виконують буферну функцію щодо дистресу, сприяючи підтриманню психологічного благополуччя. Виявлено, що резильєнтність позитивно пов'язана з показниками благополуччя, тоді як тривожність і депресивність мають негативні зв'язки з ним. Найбільш уразливими компонентами виявилися самоприйняття та здатність до управління середовищем. Емоційна стабільність є ключовим регуляторним ресурсом. Участь у програмі сприяла гармонізації актуальних здібностей, зниженню гіперконтролю та ригідності, підвищенню довіри, прийняття та емоційної відкритості, а також зростанню внутрішньої узгодженості особистості.

Висновки. Розроблена комплексна програма є ефективним інструментом розвитку психологічних ресурсів особистісної стійкості молоді в умовах невизначеності. Її ефективність забезпечується інтеграцією ресурсного, психодинамічного, салютогенетичного підходів і реалізацією механізмів розвитку самоприйняття, емоційної стабільності, відновлення суб'єктності та смислової інтеграції досвіду. Програма сприяє не лише зниженню дистресу, а й формуванню внутрішньої опори та потенціалу посттравматичного зростання, що має важливе значення для підтримки психологічного здоров'я молоді.

Ключові слова: психологічні ресурси, особистісна стійкість, резильєнтність, невизначеність, самоприйняття, емоційна стабільність, психологічне благополуччя, посттравматичне зростання

Serdiuk, Oleksandr. *Organizational principles of developing psychological resources of youth resilience in conditions of uncertainty.*

Introduction. Modern socio-cultural conditions, in particular long-lasting uncertainty, high stress and traumatization, can deteriorate psychological well-being of youth. This necessitates the development of comprehensive approaches both to reduce distress, and to develop internal personal psychological resources as the basis of individual resilience. Of particular importance are programs that integrate resource, psychodynamic and salutogenic approaches and are focused on self-regulation and meaningful integration of personal experience.

Aim. To theoretically substantiate, design and empirically verify the effectiveness of a comprehensive program for developing psychological resources of youth resilience in conditions of uncertainty.

Methods. *The Anxiety and Depression Scale (HADS), PTSD Screening Scale, New Mental Resilience Questionnaire (NMRQ), Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC), psychological well-being scales, Wiesbaden Inventory for Positive Psychotherapy and Family Therapy (WIPPF). The study was conducted in the format of an experimental training (pre-post design) with the participation of two groups of young people (16 people each). The program had a format of 10 group-sessions.*

Results. *Psychological resources performed a buffer function against distress and maintained psychological well-being. It was found that resilience positively related to well-being indicators negatively with anxiety and depression. The least developed components were self-acceptance and the ability to manage the environment. Emotional stability was a key regulatory resource. The training program harmonized the trainees' abilities, reduced their hypercontrol and rigidity, increased trust, acceptance and emotional openness, as well as improved their internal coherence.*

Conclusions. *The proposed training program is an effective tool for the development of youth psychological resources of personal resilience in conditions of uncertainty. Its effectiveness is ensured by the integration of the resource-based, psychodynamic, and salutogenic approaches to promote youth self-acceptance, emotional stability, restoration of agency, and meaningful integration of personal experience. The training program not only reduces distress, but also builds internal support and the potential for post-traumatic growth, which is important for youth psychological health promotion.*

Key words: *psychological resources, stamina, resilience, uncertainty, self-acceptance, emotional stability, psychological well-being, post-traumatic growth*

Вступ. У сучасних соціокультурних умовах проблема особистісної стійкості молоді набуває особливої актуальності. Життєвий простір молодшої людини дедалі більше визначається високою динамікою соціальних змін, нестабільністю, інформаційним перенавантаженням, зростанням рівня стресу та необхідністю адаптації до непередбачуваних обставин.

За таких умов особистісна стійкість не може розглядатися як окрема риса або суто індивідуальна характеристика витривалості. Вона постає як складна багаторівнева система, що включає внутрішні ресурси особистості, особливості емоційної саморегуляції, способи інтерпретації подій, здатність до смислової інтеграції досвіду, якість взаємин із соціальним середовищем, а також потенціал до відновлення і посттравматичного зростання (Antonovsky, 1987; Rutter, 2012; Southwick et al., 2011; Tedeschi & Calhoun, 2004).

Сучасні наукові підходи розглядають резильєнтність як динамічний процес позитивної адаптації та відновлення після несприятливих впливів. Водночас концепція посттравматичного зростання підкреслює можливість позитивної трансформації особистості через осмислення складного досвіду. Це зумовлює необхідність створення комплексних програм, які спрямовані не лише на зниження дистресу, а й на розвиток ресурсного потенціалу особистості.

Теоретичну основу програми становить інтеграція кількох взаємодоповнювальних підходів. По-перше, це ресурсний підхід до стресу, відповідно до якого виснаження та дезадаптація виникають тоді, коли вимоги ситуації перевищують наявні або суб'єктивно переживані ресурси людини. По-друге, це салютогенетична модель А. Антоновського, у межах якої центральним є розвиток відчуття узгодженості життя – його зрозумілості, керованості й осмисленості (Antonovsky, 1987). По-третє, це сучасні уявлення про резильєнтність як динамічний процес позитивної адаптації та відновлення після несприятливих впливів (Luthar et al., 2000; Rutter, 2012; Southwick et al., 2011). По-четверте, це концепція посттравматичного зростання, яка описує можливість позитивної трансформації внаслідок смислового опрацювання кризового досвіду (Tedeschi & Calhoun, 1996, 2004). По-п'яте, це психодинамічний підхід, що дозволяє розглядати стійкість як функцію глибинної організації особистості, її здатності витримувати афект, конфлікт, фрустрацію та невизначеність.

Особливе місце в побудові програми посідає позитивна психотерапія Н. Пезешкіана як психодинамічно орієнтований, транскультуральний і водночас салютогенетичний підхід. На відміну від моделей, зосереджених переважно на дефіцитах, салютогенез акцентує увагу на ресурсах, які допомагають людині зберігати зв'язність життя, відчуття керованості й осмисленості навіть в умовах значного стресу (Peseschkian, 2004). Саме тому в межах цієї програми центральним є не лише зниження симптомів виснаження, а й розвиток

психологічних механізмів, що підтримують внутрішню опору, контакт із собою, здатність до відновлення і смислову інтеграцію складного досвіду (Antonovsky, 1987; Serdiuk & Lytvynenko, 2025). У цьому ключі позитивна психотерапія має значний потенціал для розвитку резильєнтності та життєстійкості, оскільки її методологія спрямована на виявлення та активізацію внутрішніх ресурсів особистості, які є буфером проти негативних психогенних чинників і сприяють відновленню, підтримують психічне здоров'я та створюють умови для посттравматичного зростання. Перевага цього підходу для побудови програми полягає в тому, що він дозволяє поєднати глибинну психодинамічну логіку з чіткою ресурсною орієнтацією. У межах позитивної психотерапії особистість розглядається як носій первинних і вторинних актуальних здібностей. Первинні актуальні здібності – надія, довіра, любов, терпіння, контакт, віра, прийняття – забезпечують внутрішню емоційно-ціннісну опору. Вторинні актуальні здібності – відповідальність, послідовність, старанність, справедливість, надійність, пунктуальність – пов'язані з діяльнісною організацією особистості та підтримують її здатність функціонувати в умовах навантаження. Отже, первинні здібності формують внутрішню опору, а вторинні – підтримують гнучкість і адаптивність у різних сферах моделі балансу (Peseschkian, 2016).

У сучасній психології резильєнтність дедалі частіше розглядається не як статична риса, а як динамічний процес позитивної адаптації, відновлення та реорганізації після дії несприятливих обставин (Rutter, 2012; Southwick et al., 2014; Stainton et al., 2019). У цьому контексті важливим є положення, що позитивна психотерапія може виступати як ресурсно орієнтований психодинамічний підхід, здатний підтримувати як безпосереднє відновлення після стресу, так і розвиток життєстійкості та посттравматичного зростання (Serdiuk & Lytvynenko, 2025).

Окремим методологічним підґрунтям програми є концепція посттравматичного зростання, згідно з якою позитивні особистісні зміни після кризового чи травматичного досвіду пов'язані не стільки з самою подією, скільки з її внутрішнім опрацюванням, реконструкцією смислів, зміною життєвих пріоритетів і переживанням власної сили (Tedeschi & Calhoun, 1996, 2004). Отже, програма спрямована не лише на стабілізацію, а й на створення психологічних умов, за яких складний досвід може бути інтегрований у життєву історію особистості як джерело особистісного зростання.

Мета дослідження: розробити, теоретично обґрунтувати та емпірично перевірити ефективність комплексної програми розвитку психологічних ресурсів особистісної стійкості молоді в умовах невизначеності.

Завдання дослідження: виявити особливості ресурсного профілю особистості; визначити ключові психологічні механізми стійкості; розробити структуру програми; здійснити формульальний експеримент; оцінити ефективність програми.

Методи та організація дослідження.

Дослідження проводилося у форматі формульального експерименту з використанням дизайну pre-post.

Програма реалізовувалася у форматі 10 групових занять тривалістю 120 хвилин. Як основний інструмент оцінювання було використано Wiesbaden Inventory for Positive Psychotherapy and Family Therapy (WIPPF) (Peseschkian & Deidenbach, 1988).

Аналіз ефективності здійснювався шляхом порівняння показників до і після участі у програмі.

Вибірка досліджуваних. Вибірку досліджуваних склали 32 співробітники міжнародної компанії. Було сформовано дві групи по 16 осіб кожна (24 жінки, 8 чоловіків); вік: 19-35 років. Всі співробітники – українці і проживають на території України.

Результати дослідження та їх обговорення.

Підґрунтям розробки програми стали отримані нами результати емпіричного дослідження (Данилюк & Сердюк, 2026), які свідчать про те, що психологічні ресурси молоді виконують буферну та регуляторну функції, підтримуючи адаптацію та позитивне функціонування в ситуаціях невизначеності. Значущість побудови саме комплексної програми зумовлена тим, що особистісна стійкість молоді до невизначеності визначається не одним окремим фактором, а конфігурацією психологічних ресурсів. В умовах

невизначеності психологічне благополуччя молоді найбільше страждає в тих вимірах, які пов'язані з позитивним ставленням до себе та здатністю впливати на власне життєве середовище. Встановлено, що психологічні ресурси молоді зменшують інтенсивність дистресу та підтримують позитивне функціонування: тривожність, депресія та посттравматична симптоматика негативно пов'язані з психологічним благополуччям, тоді як резильєнтність позитивно пов'язана з благополуччям і негативно – з дистресом. Найбільш чутливими до дистресу виявилися такі особистісні характеристики, як самоприйняття та управління середовищем, а на рівні особистісних рис ключовим фоном ресурсності є емоційна стабільність (Данилюк & Сердюк, 2026). Саме тому ці змінні розглядаються нами як центральні мішені формувального впливу.

Емпірично також встановлено, що показники резильєнтності, виміряні за допомогою NMRQ (Pilafas, et al., 2020) і CD-RISC (Connor & Davidson, 2003), позитивно пов'язані з основними компонентами психологічного благополуччя. Це означає, що розвиток резильєнтності в молоді є не допоміжним, а базовим механізмом підтримки позитивного функціонування в умовах невизначеності. Водночас емоційна стабільність виявилася тим особистісним фоном, який найбільшою мірою пов'язаний і з нижчим рівнем дистресу, і з вищими показниками резильєнтності. Звідси випливає, що програма має бути спрямована не лише на зовнішню адаптацію, а й на формування більш глибокої внутрішньої регуляторної опори, яка знижує дестабілізуючий вплив тривоги, депресивних переживань і посттравматичної напруги (Connor & Davidson, 2003).

Важливу концептуальну рамку для розуміння того, яким чином ці ресурси можуть бути розвинуті в психотерапевтичному процесі задає саме позитивна психотерапія, сприяючи розвитку резильєнтності через балансну модель чотирьох сфер життя, роботу з актуальними здібностями, позитивну інтерпретацію, використання метафор, притч, гумору, транскультурального підходу та через створення безпечного, приймаючого терапевтичного простору (Antonovsky, 1987; Данилюк & Сердюк, 2026; Serdiuk & Lytvynenko, 2025).

Центральна ідея розробленої нами програми полягає в тому, що психологічна стійкість у ситуаціях хронічного стресу, невизначеності та травматичного досвіду формується не лише через оволодіння окремими техніками саморегуляції, а передусім через розвиток внутрішніх ресурсів особистості, відновлення динамічної рівноваги між основними сферами життя, опрацювання внутрішніх конфліктів і поступову інтеграцію складного досвіду у цілісну структуру Я (Antonovsky, 1987; Chykhantsova & Kuprieieva, 2021; Rutter, 2012; Serdiuk & Lytvynenko, 2025; Tedeschi & Calhoun, 2004).

У цій моделі можна виокремити декілька ключових психологічних механізмів.

Першим механізмом є *терапевтичні стосунки* як безпечний простір, у якому може відновлюватися базова довіра, знижуватися інтенсивність внутрішнього самозвинувачення, послаблюватися сором і формуватися більш цілісне переживання Я. У психодинамічному плані саме ця якість контакту створює умови для розвитку здатності до витримування афекту, конфлікту, фрустрації та символічного опрацювання пережитого і поступового перетворення внутрішньої дезорганізації на усвідомлюваний досвід (McWilliams, 2011; Remmers, 2021; Serdiuk & Lytvynenko, 2025).

Другим механізмом є *розвиток самоприйняття*, яке на емпіричному рівні виявилось одним із найуразливіших компонентів благополуччя в молоді за умов дистресу. Самоприйняття в цій програмі розглядається не як декларативна позитивна самооцінка, а як глибша здатність визнавати власну вразливість, обмеження, потреби, суперечливі переживання й одночасно зберігати цінність власного Я (Данилюк & Сердюк, 2026).

Третім механізмом є *відновлення керованості* життєвими обставинами. За результатами нашого дослідження – це одна з центральних змінних, через яку може здійснюватися буферний ефект психологічних ресурсів. Керованість тут розуміється не як тотальний контроль, а як переживання здатності діяти, впливати на середовище, приймати рішення, утримувати межі, організовувати повсякденність і не втрачати суб'єктної позиції.

Четвертим механізмом є розвиток первинних і вторинних актуальних здібностей як психологічних опор резильєнтності. Якщо первинні здібності задають афективну основу

довіри, надії, прийняття і смислу, то вторинні забезпечують самодисципліну, організацію, відповідальність і поведінкову стійкість. У поєднанні вони створюють ресурсну основу *посилення емоційної стабільності*, яка розглядається як базовий регуляторний ресурс, що дозволяє людині не руйнуватися під тиском тривоги, страху, безсилля, сорому чи невизначеності, а перетворювати ці переживання на матеріал для внутрішньої роботи та адаптивного подолання труднощів (Maddi, 2002; Peseschkian, 2016; Serdiuk & Lytvynenko, 2025).

П'ятим механізмом є *модель балансу позитивної психотерапії*, відповідно до якої психологічне виснаження значною мірою пов'язане з диспропорційним розподілом енергії між чотирма сферами життя, а особистісна стійкість є результатом більш гармонійного розподілу енергії між сферами тіла, діяльності, контактів і майбутнього/смислу. Відновлення балансу між цими сферами зменшує ризик виснаження та посилює ресурсність особистості (Peseschkian, 2016; Serdiuk & Lytvynenko, 2025).

Шостим механізмом є *позитивна інтерпретація та смислова інтеграція досвіду*. Саме на цьому рівні пережите страждання перестає бути лише джерелом дистресу і може бути інтегроване в оновлене бачення себе, інших і світу. Цей механізм особливо важливий для посттравматичного зростання, оскільки сприяє переходу від переживання кризи як лише руйнівної події до її осмислення як досвіду, що може трансформувати життєві орієнтири, поглибити стосунки та посилити особистісну зрілість (Tedeschi & Calhoun, 1996, 2004).

Структура програми. Програма має модульну побудову й включає шість взаємопов'язаних змістових блоків, побудованих за логікою поступового переходу від діагностики та стабілізації до глибшої ресурсної реорганізації та смислової інтеграції досвіду.

Модуль 1. Діагностика ресурсів, конфліктів і порушення балансу. Перший модуль спрямований на комплексне вивчення вихідного стану учасників. Його метою є виявлення сильних і вразливих сторін ресурсної системи особистості, визначення рівня дистресу, особливостей резильєнтності, благополуччя, життєстійкості, емоційної стабільності та конфігурації актуальних здібностей. Також виявляються порушення у чотирьох сферах моделі балансу, домінуючі внутрішні конфлікти, вираженість актуальних здібностей, вихідний рівень резильєнтності. У цьому блоці використовуються клініко-психологічна бесіда, балансна карта, напівструктуроване інтерв'ю про ресурси та стандартизовані психодіагностичні методики. Саме такий комплекс дає змогу не лише оцінити загальний рівень стійкості, а й побачити конкретні психологічні вузли, на які має бути спрямований подальший формувальний вплив.

Модуль 2. Самоприйняття як ядро внутрішньої опори. Другий модуль посідає центральне місце в програмі, оскільки саме самоприйняття виявилось одним із найбільш чутливих до дистресу компонентів благополуччя. Його зміст спрямований на зменшення внутрішнього самозвинувачення, послаблення самокритики, інтеграцію власної вразливості, формування більш доброзичливого і реалістичного ставлення до себе. У психодинамічній логіці це означає роботу з конфліктом між вимогами до себе і страхом власної недосконалості, з темами сорому, провини, безсилля, залежності від зовнішнього схвалення. Методично доцільними є підтримувальна інтерпретація, аналіз актуального конфлікту, робота з метафорою, притчею, наративом, дослідження повторюваних патернів внутрішнього критика, а також феноменологічне опрацювання переживань у груповій взаємодії (Данилюк & Сердюк, 2026; Peseschkian, 2016; Serdiuk & Lytvynenko, 2025).

Модуль 3. Управління середовищем і повернення суб'єктності. Третій модуль спрямований на відновлення переживання керованості життєвими обставинами, оскільки саме цей показник разом із самоприйняттям виявився найбільш чутливим до дистресу в молоді. У межах модуля здійснюється робота з почуттям безсилля, перевантаження, хаотизації повсякденності, втрати контролю, переживанням, що зовнішні обставини повністю визначають стан особистості. У логіці розвитку життєстійкості (hardiness) цей блок особливо пов'язаний із компонентом control, що в салютогенетичній моделі означає переживання керованості життя. У термінах позитивної психотерапії тут активізуються

вторинні актуальні здібності, пов'язані з відповідальністю, послідовністю, надійністю, справедливістю та здатністю діяти у складних обставинах (Antonovsky, 1987; Maddi, 2004; Serdiuk & Lytvynenko, 2025).

Модуль 4. Емоційна стабільність і саморегуляція. Четвертий модуль спрямований на зміцнення емоційної стабільності як базового регуляторного ресурсу. Емоційна стабільність розглядається як центральний особистісний фон ресурсності, що має найсильніші зв'язки як із дистресом, так і з резильєнтністю. Зміст цього модуля передбачає розвиток здатності розпізнавати й витримувати афект, не руйнуючись під його тиском; зменшення деструктивної імпульсивності; підвищення здатності залишатися в контакті із собою в напружених станах; відновлення відчуття внутрішньої безпеки. Тут доцільно використовувати не щоденники емоцій, а психодинамічне дослідження афекту в актуальній взаємодії, феноменологічний аналіз переживань, роботу з тілесними маркерами напруги, підтримувальні техніки заземлення, елементи дихальної й тілесної регуляції як допоміжний, а не центральний інструмент. У межах ППТ цей модуль пов'язаний із відновленням контакту між тілесною і емоційною сферами, а також із розвитком первинної здатності витримувати емоційне навантаження без дезорганізації (Данилюк & Сердюк, 2026; Remmers, 2021; Serdiuk & Lytvynenko, 2025).

Модуль 5. Баланс життєвих сфер, смислова узгодженість і толерантність до невизначеності. П'ятий модуль безпосередньо спирається на модель балансу позитивної психотерапії та салютогенетичну ідею узгодженості життя. Його метою є відновлення динамічної рівноваги між чотирма сферами: тіло/відчуття, діяльність/досягнення, контакти/стосунки, майбутнє/фантазія. Учасники вчаться усвідомлювати, як саме розподіляються їхні сили, увага та емоційні інвестиції між цими сферами, де виникають перенавантаження, де спостерігається дефіцит, а де зберігається потенціал для відновлення. На цьому етапі опрацьовується також ставлення до невизначеності: не лише як до загрози, а і як до простору відкритості, розвитку та життєвого виклику. З психодинамічної точки зору цей модуль сприяє переорганізації внутрішнього простору особистості та формуванню більш стійкої часової перспективи. Завдяки цьому формується більш цілісне бачення власного життя та відновлюється здатність підтримувати себе в різних сферах (Antonovsky, 1987; Maddi, 2004; Peseschkian, 2016; Serdiuk & Lytvynenko, 2025).

Модуль 6. Смислова інтеграція досвіду і посттравматичне зростання. Фінальний модуль спрямований на інтеграцію складного досвіду в оновлену систему самоусвідомлення. Його завданням є допомогти учасникам побачити, як пережиті труднощі змінили їхні уявлення про себе, інших, життя, стосунки, цінності та майбутнє. Тут відбувається перехід від фіксації на травматичному аспекті досвіду до його осмислення як джерела нових можливостей, більшої зрілості, внутрішньої сили і нових життєвих пріоритетів. У роботі доцільно використовувати наративні техніки, аналіз особистісних змін, рефлексію нових сенсів, образні форми опрацювання пережитого. Через аналіз повторюваних патернів реагування, позитивну інтерпретацію конфлікту, метафору, притчу і рефлексію учасники поступово переходять від переживання безсилля до відчуття внутрішньої опори. Саме цей блок створює психологічні умови для посттравматичного зростання в логіці Tedeschi and Calhoun, а в термінах ППТ – для переходу від травматичного досвіду до більш інтегрованої та ресурсної життєвої позиції (Peseschkian, 2016; Tedeschi & Calhoun, 1996, 2004).

Для перевірки ефективності розробленої комплексної програми розвитку психологічних ресурсів особистісної стійкості молоді до невизначеності було проведено формувальний експеримент.

Результати констатувального етапу дослідження засвідчили, що чинниками зниження особистісної стійкості в умовах невизначеності є дисбаланс у структурі актуальних здібностей, зокрема надмірна вираженість окремих вторинних актуальних здібностей (відповідальність, обов'язковість, нормативність, контроль) у поєднанні з недостатньою сформованістю первинних здібностей (контакт, довіра, прийняття, емоційна відкритість), а також порушення балансу між основними сферами життєдіяльності.

Такі особливості особистісної організації супроводжуються підвищеним рівнем емоційного напруження, труднощами у витримванні невизначеності, схильністю до внутрішніх конфліктів, зниженням самоприйняття, емоційної стабільності та переживанням керованості життєвими обставинами.

Зважаючи на зазначене, основними індикаторами ефективності програми ми визначили зміни у мірі вираженості актуальних здібностей, а також їх збалансування та гармонізація.

Перевірка ефективності формувального впливу здійснювалася за допомогою дизайну *pre-post*, тобто шляхом порівняння показників до початку реалізації програми та після її завершення.

Як основний інструмент оцінювання було використано Wiesbaden Inventory for Positive Psychotherapy and Family Therapy (WIPPF), що дозволяє дослідити структуру актуальних здібностей, особливості внутрішніх конфліктів та загальну організацію особистості в логіці позитивної психотерапії.

Основна гіпотеза дослідження полягала в тому, що участь у програмі сприятиме статистично значущим позитивним змінам в структурі актуальних здібностей, їх гармонізації та наближенні до оптимального, збалансованого рівня.

Операціоналізація перевірки гіпотези передбачала: проведення первинного вимірювання (*pre-test*) до початку програми; проведення повторного вимірювання (*post-test*) після її завершення; статистичний аналіз змін показників за допомогою відповідних критеріїв.

Отже, на формувальному етапі ми працювали з двома групами (по 16 осіб кожна). Робота була організована у форматі 10 групових занять тривалістю 120 хвилин із поєднанням психодинамічного обговорення, психоедукації, ресурсних і рефлексивних вправ. На контрольному етапі здійснювалася повторна діагностика.

За результатами застосування *t*-критерію Стьюдента для незалежних вибірок встановлено, що між двома досліджуваними групами наявні статистично значущі відмінності за низкою показників. Зокрема, значущі відмінності виявлено за шкалами ввічливості ($p = 0,001$), відкритості ($p < 0,001$), обов'язковості ($p < 0,001$), справедливості ($p = 0,002$), вірності ($p < 0,001$), терпіння ($p = 0,01$), довіри ($p < 0,001$), надії ($p < 0,001$), ніжності ($p < 0,001$), любові ($p = 0,001$), тіло ($p = 0,001$), діяльності ($p = 0,036$) та фантазій / орієнтації на майбутнє ($p = 0,026$). За всіма цими шкалами середні значення є вищими в першій групі, про що свідчить додатне значення різниці середніх. Водночас за шкалами акуратності, охайності, пунктуальності, старанності, ощадливості, слухняності, часу, контактів та віри/сенсу статистично значущих відмінностей між групами не виявлено ($p > 0,05$).

Отже, перша група порівняно з другою характеризується вищими показниками морально-комунікативних і емоційно-ціннісних якостей, зокрема ввічливості, відкритості, обов'язковості, справедливості, вірності, довіри, надії, ніжності та любові. Також вона має вищий рівень активності та орієнтації на майбутнє. Водночас за рисами, пов'язаними з організованістю, ощадливістю, слухняністю, тілесним самовідчуттям і контактністю, групи істотно не відрізняються. З урахуванням того, що друга група – це група після впровадження програми розвитку стресостійкості, інтерпретація змін набуває вже не просто описового, а психологічно змістовного характеру. Важливий момент, що у таблиці різниця середніх додатна, тобто формально показники вищі в першій групі, ніж у другій. Отже, якщо перша група – до програми, а друга – після програми, то це означає, що після програми показники за частиною шкал знизилися.

Важливо зазначити, що виявлене зниження окремих показників не означає негативний результат. У відповідності до теоретичних положень ППТ та логіки інтерпретації WIPPF, надмірно високі значення показників свідчать не про їх оптимальний розвиток, а про гіпертрофованість, ригідність, завищені внутрішні вимоги або соціально бажану самопрезентацію. А оптимальним показником розвитку особистості є не максимальні значення, а їх вираженість у середньому діапазоні (орієнтовно 6-9 балів), що відображає збалансовану, гнучку та інтегровану структуру особистості. З психологічної точки зору така динаміка може означати, що до початку програми учасники частіше

демонстрували ідеалізований образ себе – як більш ввічливих, відкритих, терплячих, сповнених довіри, любові, надії чи відданості. Після проходження програми, яка, ймовірно, сприяла розвитку саморефлексії, усвідомлення власних меж, емоційних реакцій і внутрішніх ресурсів, самооцінка могла стати більш диференційованою, критичною та психологічно зрілою.

Зокрема, зниження показників за шкалами довіри, ніжності, любові, відкритості та ввічливості може відображати не редукцію позитивних якостей, а формування більш зрілих психологічних меж, зменшення наївної довірливості, надмірної поступливості та залежності від зовнішніх очікувань. У цьому контексті відбувається розвиток здатності до регуляції міжособистісної дистанції, розпізнавання ризиків у взаємодії та збереження внутрішньої опори, що є важливим компонентом стресостійкості.

Зменшення показників за шкалами обов'язковості, справедливості, вірності та терпіння може свідчити про ослаблення надмірного перфекціонізму, ригідних моральних установок і гіпервідповідальності, які часто виступають джерелом хронічного напруження та виснаження. У процесі формування стійкості відбувається перехід від жорсткої нормативності до більш гнучкого, реалістичного і контекстуально чутливого способу регуляції поведінки.

Зниження показників надії та орієнтації на майбутнє, а також показників, пов'язаних із фантазійною сферою, може інтерпретуватися як перехід від нереалістичного оптимізму або мрійливого способу подолання труднощів до більш усвідомленого, реалістичного бачення життєвої перспективи. Учасники починають спиратися не стільки на абстрактні очікування, скільки на власні ресурси, здатність до планування, осмислення досвіду та активного подолання складних життєвих ситуацій.

Певне зниження за шкалою «діяльність» теж може мати позитивну психологічну інтерпретацію. Воно може означати, що після програми учасники стали менш схильними до метушливості, напруженої активності як способу уникнення тривоги і більше орієнтуються на усвідомлену, дозовану, ресурсозберігаючу активність. Для стресостійкості це важливо, адже йдеться не про постійну мобілізацію, а про вміння зберігати баланс між активністю і відновленням.

Отже, отримані результати свідчать про те, що вплив програми має не лише кількісний, але передусім якісний характер і пов'язаний із глибинною перебудовою особистісної організації. Виявлені зміни відображають гармонізацію структури актуальних здібностей, підвищення рівня внутрішньої диференційованості, розвиток психологічних меж, гнучкості та саморегуляції, а також формування більш цілісної, інтегрованої та зрілої системи функціонування особистості. Узагальнюючи отримані результати, можна зазначити, що участь у програмі сприяла не лише зміні окремих психологічних показників, а й трансформації особистісної структури, яка проявляється у підвищенні її цілісності, інтегрованості та гнучкості.

Висновки.

Розроблена програма є ефективним засобом розвитку психологічних ресурсів особистісної стійкості молоді. Її особливістю є інтеграція ресурсного, психодинамічного та салютогенетичного підходів, що дозволяє впливати не лише на симптоми дистресу, а й на глибинні механізми особистісної регуляції.

Програма сприяє розвитку самоприйняття, емоційної стабільності, відновленню суб'єктності та формуванню здатності до посттравматичного зростання.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні довготривалих ефектів програми та її адаптації для різних категорій населення.

Література

1. Данилюк, І., & Сердюк, О. (2026). Психологічні ресурси як чинники особистісної стійкості молоді до невизначеності. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи. Збірник наукових праць*, 1(69), 280–296. <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2026-69-1-280-296>
2. Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. Jossey-Bass.
3. Chykhantsova, O., & Kupricieva, O. (2021). Possibilities of positive psychotherapy in the formation of hardiness. *The Global Psychotherapist*, 1(2), 22–26. <https://doi.org/10.52982/lkj147>

4. Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
5. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
6. Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
7. Maddi, S. R. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 54(3), 173–185. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.54.3.173>
8. McWilliams, N. (2011). *Psychoanalytic diagnosis* (2nd ed.). Guilford Press.
9. Peseschkian, H. (2004). Salutogenetische Psychotherapie: Ressourcenorientiertes Vorgehen aus der Sicht der Positiven Psychotherapie. *Psychotherapie-Wissenschaft*, 1, 16–25. <https://psychotherapie-wissenschaft.info/article/view/407>
10. Peseschkian, N. (2016). *Positive psychotherapy: Theory and practice of a new method* (reprint/available editions vary). Springer.
11. Peseschkian, N., & Deidenbach, H. (1988). *Wiesbadener Inventar zur Positiven Psychotherapie und Familientherapie (WIPPF)*. Springer Verlag.
12. Pilafas, G., Strongylaki, N. P., Papaioannou, D., Menti, D., & Lyrakos, G. (2020). Adaptation of the Nicholson McBride Resilience Questionnaire (NMRQ) in Greek: A reliability and validity study in an epidemiological Greek sample. *Health & Research Journal*, 6(4), 123–131. <https://doi.org/10.12681/healthresj.25629>
13. Pilafas, G., Strongylaki, N. P., Papaioannou, D., Menti, D., & Lyrakos, G. (2020). Adaptation of "Nicholson McBride Resilience Questionnaire" (NMRQ) in Greek: A reliability and validity study in an epidemiological Greek sample. *Health & Research Journal*, 6(4), 123–131. <https://doi.org/10.12681/healthresj.25629>
14. Remmers, A. (2021). What does our body tell us in therapy? *The Global Psychotherapist*, 1(2), 41–44. <https://doi.org/10.52982/lkj150>
15. Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*, 24(2), 335–344. <https://doi.org/10.1017/S0954579412000028>
16. Serdiuk, L., & Lytvynenko, O. (2025). Positive psychotherapy in promoting resilience and hardiness. In E. Messias & H. Peseschkian (Eds.), *Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology* (pp. 643–653). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-031-94645-5_52
17. Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5, 25338. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
18. Southwick, S. M., Litz, B., Charney, D., & Friedman, M. J. (2011). *Resilience and mental health: Challenges across the lifespan*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511994791>
19. Stainton, A., Chisholm, K., Kaiser, N., Rosen, M., Uptegrove, R., Ruhmann, S., & Wood, S. J. (2019). Resilience as a multimodal dynamic process. *Early Intervention in Psychiatry*, 13(4), 725–732. <https://doi.org/10.1111/eip.12726>
20. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455–471. <https://doi.org/10.1002/jts.2490090305>
21. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18. http://dx.doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01

References

1. Danyliuk, I., & Serdiuk, O. (2026). Psykhologichni resursy yak chynnyky osobystisnoi stiikosti molodi do nevyznachenosti [Psychological resources as factors in young people's resilience to uncertainty]. *Teoretychni i prykladni problemy psykhologii ta sotsialnoi roboty. Zbirnyk naukovykh prats*, 1(69), 280–296. <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2026-69-1-280-296> [In Ukrainian]
2. Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. Jossey-Bass.
3. Chykhantsova, O., & Kupricieva, O. (2021). Possibilities of positive psychotherapy in the formation of hardiness. *The Global Psychotherapist*, 1(2), 22–26. <https://doi.org/10.52982/lkj147>
4. Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
5. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
6. Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
7. Maddi, S. R. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 54(3), 173–185. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.54.3.173>
8. McWilliams, N. (2011). *Psychoanalytic diagnosis* (2nd ed.). Guilford Press.
9. Peseschkian, H. (2004). Salutogenetische Psychotherapie: Ressourcenorientiertes Vorgehen aus der Sicht der Positiven Psychotherapie. *Psychotherapie-Wissenschaft*, 1, 16–25. <https://psychotherapie-wissenschaft.info/article/view/407>
10. Peseschkian, N. (2016). *Positive psychotherapy: Theory and practice of a new method* (reprint/available editions vary). Springer.
11. Peseschkian, N., & Deidenbach, H. (1988). *Wiesbadener Inventar zur Positiven Psychotherapie und Familientherapie (WIPPF)*. Springer Verlag.

12. Pilafas, G., Strongylaki, N. P., Papaioannou, D., Menti, D., & Lyrakos, G. (2020). Adaptation of the Nicholson McBride Resilience Questionnaire (NMRQ) in Greek: A reliability and validity study in an epidemiological Greek sample. *Health & Research Journal*, 6(4), 123–131. <https://doi.org/10.12681/healthresj.25629>
13. Pilafas, G., Strongylaki, N. P., Papaioannou, D., Menti, D., & Lyrakos, G. (2020). Adaptation of "Nicholson McBride Resilience Questionnaire" (NMRQ) in Greek. A reliability and validity study in an epidemiological Greek sample. *Health & Research Journal*, 6(4), 123–131. <https://doi.org/10.12681/healthresj.25629>
14. Remmers, A. (2021). What does our body tell us in therapy? *The Global Psychotherapist*, 1(2), 41–44. <https://doi.org/10.52982/lkj150>
15. Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*, 24(2), 335–344. <https://doi.org/10.1017/S0954579412000028>
16. Serdiuk, L., & Lytvynenko, O. (2025). Positive psychotherapy in promoting resilience and hardiness. In E. Messias & H. Peseschkian (Eds.), *Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology* (pp. 643–653). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-031-94645-5_52
17. Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5, 25338. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
18. Southwick, S. M., Litz, B., Charney, D., & Friedman, M. J. (2011). *Resilience and mental health: Challenges across the lifespan*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511994791>
19. Stainton, A., Chisholm, K., Kaiser, N., Rosen, M., Uptegrove, R., Ruhmann, S., & Wood, S. J. (2019). Resilience as a multimodal dynamic process. *Early Intervention in Psychiatry*, 13(4), 725–732. <https://doi.org/10.1111/eip.12726>
20. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455–471. <https://doi.org/10.1002/jts.2490090305>
21. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18. http://dx.doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01

Відомості про автора

Сердюк Олександр Анатолійович, аспірант Київського національного університету імені Тараса Шевченка, м. Київ, Україна.

Serdiuk, Oleksandr, PhD student, Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine.

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-4740-0592>

E-mail: aaserdyuk1995@gmail.com

Отримано 20 грудня 2025 р.
Рецензовано 14 лютого 2026 р.
Прийнято 1 березня 2026 р.