

Кліщ Галина

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри іноземних мов
Тернопільського національного медичного університету
імені І.Я. Горбачевського
<https://orcid.org/0000-0002-1074-1772>*

Денефіль Ольга

*доктор медичних наук, професор,
професор кафедри патологічної фізіології
Тернопільського національного медичного університету
імені І.Я. Горбачевського
<https://orcid.org/0000-0002-3606-5215>*

Мазур Людмила

*кандидат медичних наук, доцент,
доцент кафедри вищої медсестринської освіти, догляду за хворими та клінічної імунології
Тернопільського національного медичного університету
імені І.Я. Горбачевського
<https://orcid.org/0000-0001-8586-7516>*

ОСОБИСТІСНА РЕСУРСНІСТЬ ЯК ПРЕДИКТОР СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Анотація. У статті представлено теоретико-емпіричне дослідження особистісної ресурсності як предиктора суб'єктивного добробуту студентської молоді. Здійснено аналіз сучасних наукових підходів до трактування поняття особистісних ресурсів у закордонній і вітчизняній психології. Розкрито зміст гуманістичного, екзистенційного, когнітивно-особистісного та ресурсного підходів, у межах яких особистісна ресурсність розглядається як інтегративна характеристика, що забезпечує здатність до саморозвитку, адаптації та подолання життєвих труднощів. Особливу увагу приділено ролі соціально-психологічних детермінант у формуванні ресурсності студентів в умовах навчальної діяльності. Емпіричне дослідження проведено на вибірці студентів медичного факультету з використанням опитувальника психологічної ресурсності особистості (ОПРО) О. Штепи. За результатами дослідження виокремлено три групи респондентів із низьким, середнім і високим рівнями психологічної ресурсності та здійснено їх порівняльний аналіз. Встановлено, що студенти з високим рівнем ресурсності характеризуються розвинутою саморегуляцією, високою професійною мотивацією, здатністю до самореалізації та ефективного використання внутрішніх ресурсів. Водночас студенти з низьким рівнем ресурсності демонструють недостатню впевненість у собі, знижену віру в успіх, обмежену емоційну відкритість і труднощі у міжособистісній взаємодії. Обґрунтовано, що особистісна ресурсність є важливим чинником підтримання суб'єктивного добробуту, психологічної стійкості й ефективності навчальної діяльності студентів. Зроблено висновок про необхідність цілеспрямованого розвитку внутрішніх ресурсів особистості, формування навичок саморегуляції, підвищення рівня усвідомлення власних можливостей і зміцнення соціальної підтримки як умов гармонійного розвитку студентської молоді.

Ключові слова: особистісна ресурсність, суб'єктивний добробут, предиктор, соціально-психологічні детермінанти, опитувальник психологічної ресурсності, соціально-психологічні чинники, психологічна стійкість.

Klishch Halyna

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Associate Professor of the Foreign Languages Department
I. Horbachevsky Ternopil National Medical University
<https://orcid.org/0000-0002-1074-1772>*

Denefil Olha

*Doctor of Medical Sciences, Professor,
Professor of the Department of Pathological Physiology
I. Horbachevsky Ternopil National Medical University
<https://orcid.org/0000-0002-3606-5215>*

Mazur Lyudmyla

*Candidate of Medical Sciences, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Higher Nursing Education, Patient Care and Clinical Immunology
I. Horbachevsky Ternopil National Medical University
<https://orcid.org/0000-0001-8586-7516>*

PERSONAL RESOURCEFULNESS AS A PREDICTOR OF SUBJECTIVE WELL-BEING OF STUDENT YOUTH

Abstract. The article presents a theoretical and empirical study of personal resourcefulness as a predictor of subjective well-being among student youth. An analysis of contemporary scientific approaches to the interpretation of the concept of personal resources in both foreign and domestic psychology is carried out. The content of humanistic, existential, cognitive-personal, and resource-based approaches is revealed, within which personal resourcefulness is considered an integrative characteristic that ensures the ability for self-development, adaptation, and overcoming life difficulties. Special attention is paid to the role of socio-psychological determinants in the formation of students' resourcefulness in the context of educational activity. The empirical study was conducted on a sample of medical students using O. Shtepa's Psychological Resourcefulness Questionnaire (PRQ). According to the results, three groups of respondents with low, medium, and high levels of psychological resourcefulness were identified and comparatively analyzed. It was found that students with a high level of resourcefulness are characterized by well-developed self-regulation, high professional motivation, the ability for self-realization, and effective use of internal resources. At the same time, students with a low level of resourcefulness demonstrate insufficient self-confidence, reduced belief in success, limited emotional openness, and difficulties in interpersonal interaction. It is substantiated that personal resourcefulness serves as an important factor in maintaining subjective well-being, psychological resilience, and the effectiveness of students' learning activities. It is concluded that there is a need for the purposeful development of personal internal resources, the formation of self-regulation skills, the enhancement of awareness of one's own capabilities, and the strengthening of social support as conditions for the harmonious development of student youth.

Keywords: personal resourcefulness, subjective well-being, predictor, socio-psychological determinants, Psychological Resourcefulness Questionnaire, socio-psychological factors, psychological resilience.

Постановка проблеми та аналіз досліджень. У сучасній психологічній науці багато уваги приділяється вивченню внутрішнього потенціалу людини, який забезпечує її здатність до саморозвитку, подолання труднощів і збереження суб'єктивного добробуту. У цьому контексті поняття особистісної ресурсності постає одним із важливих, оскільки охоплює систему індивідуальних якостей, здібностей і стратегій, що визначають стійкість та ефективність життєдіяльності особистості. Необхідність його ґрунтовного дослідження зумовлена як зростанням

рівня соціальної напруженості, так і потребою формування психологічної готовності людини до життя в умовах змін. Тому осмислення наукових підходів до трактування особистісної ресурсності у закордонній і вітчизняній психології є необхідною умовою забезпечення суб'єктивного благополуччя людини.

Систематизація наукових джерел із проблеми суб'єктивного благополуччя особистості (О. Бакаленко [1], О. Лящ [8], І. Опанасюк [9], М. Савчин [12], Т. Федотова [13] та ін.) дозволяє виокремити основні складові й ознаки цього

феномену, що мають визначальне значення для формування психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти.

Аналіз психологічних джерел дозволяє виокремити різні підходи до розуміння особистісних ресурсів. У гуманістичному підході К. Роджерса вони розглядаються як внутрішній потенціал для самоактуалізації та гармонійного розвитку. В екзистенційній концепції В. Франкла підкреслюється здатність людини знаходити смисл і долати життєві кризи, тоді як Р. Мей акцентує роль особистісної мужності. С. Хобфолл пояснює ресурси через призму збереження психологічної рівноваги у стресових ситуаціях, а С. Мадді виділяє життєстійкість як ключовий чинник подолання труднощів. Представники позитивної психології, зокрема М. Селігман, розглядають ресурси як основу добробуту і процвітання особистості. Дж. Роттер і Т. Адорно наголошують на ролі когнітивних переконань у формуванні адаптивної поведінки, а Л. Левіт підкреслює системний характер ресурсів у забезпеченні адаптації до змінного середовища.

Виклад основного матеріалу. У період студентства, який вважається одним із найважливіших етапів становлення особистості, відбувається формування ціннісних орієнтацій, професійної ідентичності та життєвих стратегій, що визначають подальший життєвий шлях людини. Саме цей вік характеризується високою інтенсивністю соціальних контактів, зростанням навчальних і професійних навантажень, необхідністю самостійного прийняття рішень та адаптації до нових умов. У таких обставинах особливого значення набувають соціально-психологічні детермінанти, які впливають на розвиток особистісної ресурсності студентів.

Зазначимо, що студентський вік у контексті навчання у закладі вищої освіти характеризується інтенсивним розвитком когнітивних, соціальних та особистісних аспектів, що визначають специфіку цього періоду. Студенти набувають умінь самостійно організовувати навчальний процес, планувати свій час і ресурси, що є необхідним для успішного опанування освітньо-професійних програм. Також вказаний віковий період супроводжується активним розвитком рефлексивних здібностей, що дозволяють оцінювати власні сильні та слабкі сторони, професійні інтереси та мотивацію до навчання [6].

Емоційна сфера студентів характеризується високою динамічністю. Студенти вчаться балансувати між академічними вимогами, соціальною

активністю й особистим життям, що є важливим для підтримання суб'єктивного добробуту та психологічного здоров'я [5].

Соціальна адаптація у закладі вищої освіти набуває особливої значущості, оскільки студенти входять у нові колективи, взаємодіють із різними групами однолітків, викладачами й адміністрацією. Розвиток комунікативних навичок, здатності до співпраці та конструктивного вирішення конфліктів є важливою умовою успішної інтеграції у навчальне та позанавчальне середовище [2].

Когнітивний розвиток студентів у закладах вищої освіти супроводжується поглибленням професійних знань і вмінь. Високий рівень мотивації до навчання стимулює розвиток аналітичного та критичного мислення, уміння планувати дослідницьку діяльність і брати участь у проєктах, що відповідають профілю обраної спеціальності [10].

В дослідженні особистісної ресурсності як чинника суб'єктивного благополуччя людини брало участь 48 студентів медичного факультету віком 19-21 років ДВНЗ «Тернопільський національний медичний університет імені І.Я. Горбачевського». Для оцінки особистісної ресурсності студентів застосований опитувальник психологічної ресурсності особистості О. Штепаи.

Опитувальник психологічної ресурсності особистості (ОПРО) О. Штепи є сучасним інструментом для вивчення особистісних ресурсів, що забезпечують суб'єктивне благополуччя людини та здатність ефективно функціонувати в умовах життєвих викликів. Методика базується на неklasичній парадигмі психології, яка розглядає ресурси як потенційні можливості особистості, здатні перетворюватися на реальні прояви активності та компетентності. Такі ресурси визначаються як диспозиції інтенційності, які формують здатність надавати життю сенсу та перетворювати досвід переживання складних життєвих ситуацій на унікальний життєвий досвід, який збагачує особистість. Психологічну ресурсність розглядають як здатність свідомо актуалізувати наявні ресурси, тобто знати їх, ефективно використовувати й оновлювати.

Методика ОПРО складається з 15 шкал, кожна з яких відбиває конкретний аспект психологічної ресурсності: 1) упевненість у собі – здатність приймати рішення самостійно, адекватно оцінювати невдачі, коригувати поведінку та довіряти власній інтуїції; 2) доброта до людей – неконфліктність, толерантність та поблажливе ставлення до оточуючих, віра у природну доброту людини;

3) допомога іншим – активний альтруїзм, спрямований на підтримку та надихання оточуючих, пріоритет цінностей співпраці; 4) успіх – здатність особи досягати цілей, організувати умови для самореалізації та відчуття власної компетентності; 5) любов – відкритість до близьких стосунків, підтримка іншої особи у складних ситуаціях, радість від успіхів і відсутність заздрощів; 6) творчість – здатність до нестандартного мислення, ухвалення нетипових рішень та автономна оцінка життєвих подій відповідно до власних цінностей; 7) віра у добро – переконаність у наявності справедливості, милосердя, здатність співчувати та підтримувати близьких, відсутність відчаю; 8) прагнення до мудрості – вміння навчатися у житті та у людей, формування власної картини світу, передача знань іншим; 9) робота над собою – саморефлексія, аналіз власних рис, поведінки, здатність до психологічної роботи над собою; 10) само-реалізація у професії – задоволення від діяльності за покликанням, ефективне використання здібностей і знань на користь суспільству; 11) відповідальність – передбачення наслідків власних дій, дотримання власних принципів і готовність звітувати перед собою та іншими; 12) знання власних ресурсів – реалістична оцінка власних психологічних можливостей, визначення напрямів саморозвитку та здатність їх реалізувати; 13) вміння оновлювати ресурси – здатність зменшувати напруження, відновлювати внутрішню рівновагу, поповнювати ресурси через творчість, успіх та любов; 14) вміння вмщувати ресурси – здатність само-

стійно долати складні ситуації та допомагати іншим, реалізовувати творчі, життєві та професійні плани через власні внутрішні ресурси; 15) загальний рівень психологічної ресурсності – комплексне відображення здатності до саморозвитку, автономності у прийнятті рішень, самодостатності у подоланні складнощів, уміння підтримувати й надихати інших, а також досягати успіху через творчість і любов.

Методика ОПРО дає змогу визначати індивідуальні особливості управління власними ресурсами, оцінювати ступінь суб'єктивного благополуччя та прогнозувати здатність студента до ефективної саморегуляції у стресових і кризових умовах. Рівні психологічної ресурсності за ОПРО інтерпретуються за такою системою: 0–56 балів – психологічна ресурсність не діагностується; 57–69 балів – низький рівень психологічної ресурсності; 70–92 бали – середній рівень психологічної ресурсності; 93–106 балів – високий рівень психологічної ресурсності; 107–112 балів – сумнівні дані для діагностування ресурсності.

Після обробки отриманих емпіричних даних студентів було розподілено на три групи залежно від рівня прояву психологічної ресурсності: перша група – 12 студентів із низьким рівнем; друга група – 23 осіб із середнім рівнем; третя група – 13 осіб із високим рівнем.

Результати описової статистики студентів трьох груп за опитувальником психологічної ресурсності особистості (О. Штепа) подано у табл. 1.

Таблиця 1

Результати описової статистики за опитувальником психологічної ресурсності особистості (n = 48)

Шкали	Група 1			Група 2			Група 3		
	min	max	X	min	max	X	min	max	X
Упевненість у собі	2	6	3,8	4	7	5,7	6	9	7,9
Доброта до інших	3	7	4,9	5	8	6,3	5	8	6,7
Допомога іншим	2	6	4,5	4	8	6,2	5	7	6,5
Успіх	2	7	3,3	3	8	5,9	5	8	7,5
Любов	3	7	3,7	3	7	6,0	4	8	7,4
Творчість	3	8	4,5	3	8	6,1	5	8	6,8
Віра в добро	3	7	4,0	3	8	6,4	5	8	7,5
Прагнення до мудрості	3	7	4,7	4	8	6,3	6	9	8,0
Робота над собою	4	6	6,0	4	8	6,8	5	9	7,9
Самореалізація у професії	3	7	4,3	4	8	6,7	5	8	8,1
Відповідальність	4	6	5,8	4	8	6,4	5	8	7,6
Знання власних ресурсів	4	7	5,5	5	8	6,8	5	8	7,9
Уміння оновлювати власні ресурси	4	7	5,6	5	8	6,1	5	8	7,8
Уміння використовувати власні ресурси	4	7	5,5	5	8	6,3	5	8	8,0

Примітка: min – мінімальний показник, max – максимальний показник, X – середній показник

Як бачимо, студенти групи 1 (із низьким рівнем психологічної ресурсності) демонструють низькі значення за шкалами: упевненість у собі ($X = 4,1$), успіх ($X = 3,5$), любов ($X = 3,9$), віра в добро ($X = 4,0$), творчість ($X = 4,3$) та самореалізація у професії ($X = 4,4$). Показники середнього рівня спостерігаються за шкалами: допомога іншим ($X = 4,7$), прагнення до мудрості ($X = 4,9$), доброта до інших ($X = 5,0$), знання власних ресурсів ($X = 5,5$), уміння оновлювати власні ресурси ($X = 5,7$) та уміння використовувати ресурси ($X = 5,6$). Найвищі середні результати у цій групі відзначені за шкалами: відповідальність ($X = 6,0$) та робота над собою ($X = 6,2$). Загальний середній показник психологічної ресурсності у досліджуваних студентів становить $X = 67,5$.

Інтерпретація результатів методики дає змогу стверджувати, що студенти з низьким рівнем психологічної ресурсності характеризуються певною відповідальністю та прагненням до саморозвитку. Водночас вони демонструють низький рівень впевненості у власних силах, що може проявлятися у сумнівах щодо власного успіху в навчальній діяльності та професійній самореалізації. Низькі результати за шкалами любові та віри в добро свідчать про труднощі в емоційній сфері, можливо, пов'язані з обмеженою здатністю довіряти іншим людям та формувати позитивні міжособистісні зв'язки. Показники творчості та самореалізації у професії залишаються на нижчому рівні, що може вказувати на недостатню мотивацію до активного пошуку нових знань, участі в наукових чи креативних проектах і самостійного вирішення професійних завдань.

З іншого боку, студенти із середнім рівнем психологічної ресурсності демонструють помірні нижчі значення за окремими шкалами: упевненість у собі ($X = 5,7$), успіх ($X = 5,6$), любов ($X = 6,0$), творчість ($X = 6,2$), прагнення до мудрості ($X = 6,3$), уміння оновлювати власні ресурси ($X = 6,1$). Середні результати в цій групі спостерігаються за шкалами: доброта до інших ($X = 6,4$), допомога іншим ($X = 6,3$), відповідальність ($X = 6,5$), віра в добро ($X = 6,6$), уміння використовувати ресурси ($X = 6,7$). Найвищі середні результати отримані за шкалами: самореалізація у професії ($X = 6,9$), робота над собою та знання власних ресурсів ($X = 7,0$). Загальний показник психологічної ресурсності цієї групи студентів становить $X = 89,2$.

Можна констатувати, що студенти цієї групи проявляють достатню впевненість у своїх силах і прагнення до саморозвитку, проте спостері-

гаються певні обмеження у сфері творчості та емоційної самостійності. Незважаючи на це, респонденти демонструють позитивне ставлення до оточуючих, готовність надавати допомогу та дотримуватися відповідальності у навчальній та соціальній діяльності. Помірна віра у добро та любов вказує на необхідність формування міжособистісних навичок та емпатії. Середній рівень прояву уміння оновлювати ресурси свідчить про потенційну потребу у додаткових психологічних інтервенціях для підвищення адаптивності та стресостійкості студентів.

У групі студентів 3 (із високим рівнем психологічної ресурсності) нижчі результати зафіксовані за шкалами: допомога іншим ($X = 6,5$), доброта до інших ($X = 6,8$) та творчість ($X = 6,9$). Середні значення спостерігаються за шкалами: успіх ($X = 7,5$), відповідальність та любов ($X = 7,6$), віра в добро ($X = 7,7$), упевненість у собі та уміння оновлювати ресурси ($X = 7,9$). Найвищі середні результати групи відзначені за шкалами: самореалізація у професії, уміння використовувати ресурси, прагнення до мудрості, робота над собою та знання власних ресурсів ($X = 8,1$). Загальний показник ресурсності становить $X = 104,7$.

Бачимо, що студенти з високим рівнем психологічної ресурсності характеризуються активною професійною мотивацією, системним підходом до саморозвитку і високим рівнем саморегуляції. Вони ефективно використовують наявні ресурси та демонструють стійкість у навчальній діяльності. Однак трохи нижчі показники за шкалами доброти та допомоги іншим свідчать про те, що соціальна взаємодія не завжди є пріоритетом для цієї групи, а творчий потенціал, хоч і високий, потребує додаткового стимулювання для повного розкриття. Високий рівень віри у добро, упевненості у собі та прагнення до самореалізації дозволяє припустити, що ці студенти здатні ефективно адаптуватися до складних умов навчання та професійної діяльності у майбутньому.

Висновки. Особистісна ресурсність – інтегральна характеристика індивіда, що об'єднує його внутрішні та зовнішні можливості, здатності, психоемоційні, когнітивні та соціальні ресурси, які забезпечують ефективну адаптацію, подолання життєвих труднощів, саморозвиток і досягнення особистісних цілей. Закордонні підходи акцентують увагу на внутрішніх механізмах самоактуалізації, сенсоутворенні, подоланні життєвих криз, стресостійкості, життєстійкості та когнітивних і емоційних ресурсах, які дозволяють впевнено долати труднощі та реалізову-

вати життєві наміри. Вітчизняні наукові підходи підкреслюють роль соціально-опосередкованих можливостей, особистісного досвіду, адаптаційного потенціалу та формування ресурсів у процесі діяльності, що забезпечує життєтворчість, продуктивність і саморозвиток.

Порівняння середньогрупових показників за шкалами опитувальника психологічної ресурсності демонструє статистично значущу різницю між цими групами, особливо між третьою та

двома іншими за більшістю параметрів. Високі значення у групі 3 свідчать про розвиток ключових психологічних ресурсів, таких як самореалізація, уміння використовувати ресурси та прагнення до професійного зростання. Перші дві групи потребують цілеспрямованого розвитку внутрішніх ресурсів та підтримки в сфері впевненості у собі, віри в успіх і соціальної взаємодії, щоб забезпечити рівновагу між особистісним потенціалом та зовнішніми вимогами освітнього процесу у ЗВО.

Список використаних джерел

1. Бакаленко О.А. Психологічне благополуччя особистості : теоретико-психологічні підходи. *Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г.С. Сковороди. Серія: Психологія*. 2020. № 35. С. 13–21.
2. Галян А.І. Особистісні ресурси адаптації майбутніх медичних працівників до професійної діяльності : дис. ... канд. психол. наук. Луцьк, 2016. 234 с.
3. Курова А.В. Концепт суб'єктивного благополуччя особистості в психології. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2015. Вип. 1 (1). С. 38–41.
4. Кутішенко В.П., Ставицька С.О. Психологія розвитку та вікова психологія : навчальний посібник. Київ : Каравела, 2012. 448 с.
5. Лящ О. Психологічне благополуччя особистості як предмет наукових досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 22. С. 324–335.
6. Паламарчук О. М. Психологічні особливості ресурсного забезпечення розвитку соціальної компетентності студентської молоді. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. Вип. 1. С. 27–39.
7. Савчин М. Здоров'я людини : духовний, особистісний і тілесний виміри : монографія. Дрогобич : ПОСВІТ, 2019. 232 с.
8. Федотова Т.О. Особливості вияву суб'єктивного благополуччя як показника психічного здоров'я особистості. *Психологічні перспективи*. Вип. 31. 2018. С. 280–291.
9. Фесенко П.П. Осмисленість життя і психологічне благополуччя особистості : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2005. 22 с.
10. Штепа О. Психологічні ресурси як унікальні якості майбутніх психологів. *Гуманітарний вісник*. 2012. Вип. 27. С. 536–542.
11. Штепа О.С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. *Збірник наукових праць КПНУ ім. Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 39. С. 380–399.



Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу (CC BY 4.0)

Дата першого надходження статті до видання: 21.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 20.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 30.05.2026