

Чиханцова О. А.<https://orcid.org/0000-0002-2661-3265>

Інститут психології імені Г.С.Костюка

Національної академії педагогічних наук України

ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ: АНАЛІЗ ПЕРВИННИХ ТА ВТОРИННИХ ЗДІБНОСТЕЙ У МЕЖАХ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ

У статті представлено теоретико-емпіричний аналіз особистісних ресурсів психологічного благополуччя у межах концепції позитивної психотерапії. Розглянуто основні підходи до інтерпретації феномену психологічного благополуччя, зокрема гедоністичний та евдемоністичний, із акцентом на багатовимірній моделі. Обґрунтовано доцільність вивчення первинних і вторинних здібностей як важливих ресурсів розвитку особистості в контексті позитивної психотерапії. Метою дослідження є визначення ролі первинних та вторинних здібностей як чинників психологічного благополуччя. У емпіричному дослідженні взяли участь 228 студентів закладу вищої освіти. Для збору емпіричних даних використано Шкалу психологічного благополуччя К. Ріффа та Вісбаденський опитувальник позитивної психотерапії (WIPPF). Статистична обробка даних здійснювалася із застосуванням кореляційного аналізу Пірсона. Результати дослідження засвідчили наявність статистично значущих взаємозв'язків між психологічним благополуччям та первинними і вторинними здібностями особистості. Найбільш тісні зв'язки виявлено з первинними здібностями, зокрема любов'ю, надією, довірою та терпінням, що підкреслює їхню визначальну роль у забезпеченні внутрішньої гармонії та задоволеності життям. Серед вторинних здібностей значущими виявилися старанність, вірність, пунктуальність та чистоплотність, які сприяють ефективній соціальній взаємодії та організації поведінки. Встановлено тенденцію до негативного зв'язку між психологічним благополуччям і бережливістю. Зроблено висновок про провідну роль первинних здібностей як емоційно-ціннісних ресурсів психологічного благополуччя та доповнювальну функцію вторинних здібностей у забезпеченні соціальної адаптації особистості. Отримані результати розширюють уявлення про ресурсний потенціал особистості та можуть бути використані у практиці психологічного консультування та психотерапії.

Ключові слова: особистість, психологічне благополуччя, актуальні здібності, внутрішні ресурси, внутрішній потенціал, адаптивність, самореалізація, позитивна психотерапія, ресурсний підхід.

Постановка проблеми. Питання психологічного благополуччя особистості в сучасних дослідженнях дедалі частіше зміщується з опису суб'єктивного стану задоволеності на аналіз глибинних механізмів його підтримки в умовах тривалого стресу. Сучасний соціальний контекст актуалізує не просто потребу в адаптації, а пошук внутрішніх ресурсів, що забезпечують збереження цілісності Я-концепції та здатності до проактивного функціонування. У межах концепції позитивної психотерапії та системного підходу особливого значення набуває роль особистісних здібностей як фундаментальних конструктів, що опосередковують взаємодію людини

зі світом. Попри ґрунтовні напрацювання щодо структури благополуччя [9; 17; 18], у сучасній науковій дискусії все ще бракує цілісного розуміння ієрархічної взаємодії особистісних особливостей різного рівня. Зокрема, залишається недостатньо диференційованим внесок первинних та вторинних здібностей (за термінологією позитивної психотерапії) у формування стійкого психологічного благополуччя. Більшість наявних підходів фокусуються на окремих ресурсах – таких як резильєнтність чи оптимізм – поза контекстом їхньої системної організації [19]. Таким чином, дослідницька проблема полягає у виявленні характеру взаємозв'язків первинних



і вторинних здібностей як взаємопов'язаних чинників.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У науковій літературі сформувалися різні підходи до розуміння феномену психологічного благополуччя. Традиційно виділяють два основні теоретичні напрями його інтерпретації – гедоністичний та евдемоністичний [1; 3]. Гедоністичний підхід пов'язує благополуччя передусім із переживанням позитивних емоцій, відсутністю негативного афекту та загальною задоволеністю життям. Натомість евдемоністичний підхід акцентує увагу на процесах особистісного розвитку, реалізації внутрішнього потенціалу та осмисленості життєвого шляху [4; 9; 10]. Важливим внеском у розробку евдемоністичної концепції стала модель психологічного благополуччя, запропонована К. Ріфф [17], яка включає такі компоненти, як самоприйняття, особистісне зростання, автономія, позитивні взаємини з іншими, компетентність у керуванні середовищем та наявність життєвих цілей.

Сучасні дослідження дедалі більше спрямовані на вивчення психологічних ресурсів [2; 3; 13; 7; 10-12; 14; 16; 21], що забезпечують підтримання та розвиток психологічного благополуччя особистості. Сучасні наукові підходи дедалі більше інтегрують афективні та функціонально-екзистенційні аспекти благополуччя, що зумовлює зростання уваги до особистісних ресурсів як ключових механізмів його підтримання. У цьому контексті концепція позитивної психотерапії набуває особливої релевантності, оскільки дозволяє розглядати благополуччя через систему первинних і вторинних здібностей особистості [6; 15; 20]. Згідно з теорією позитивної психотерапії, розробленою Н. Пезешкіаном [8], важливу роль у життєдіяльності особистості відіграють актуальні здібності – первинні та вторинні, які формуються у процесі взаємодії людини з соціальним середовищем. У межах даного дослідження первинні здібності розглядаються як емоційно детерміновані характеристики особистості (терпіння, час, контакти, довіра, надія, ніжність, любов), тоді як вторинні здібності інтерпретуються як соціально сформовані поведінкові патерни (акуратність, чистоплотність, пунктуальність, ввічливість, відвертість, старанність, обов'язковість, бережливість, послух, справедливість, вірність), що забезпечують інтеграцію індивіда у соціальне середовище.

Актуалізація цих здібностей розглядається як важливий ресурс розвитку особистості, який сприяє підвищенню адаптивності, гармонізації

внутрішнього стану та формуванню відчуття життєвої задоволеності [12; 13].

Постановка завдання. Враховуючи окреслені теоретичні та емпіричні обмеження, актуальним є дослідження, спрямоване на виявлення структури взаємозв'язків між первинними і вторинними здібностями та психологічним благополуччям особистості.

Мета статті – здійснити теоретико-емпіричний аналіз первинних та вторинних здібностей особистості у межах концепції позитивної психотерапії та визначити їхню роль як ресурсних чинників психологічного благополуччя.

Виклад основного матеріалу. Для емпіричного вивчення особистісних ресурсів психологічного благополуччя було використано комплекс психодіагностичних методик. Зокрема, для оцінювання рівня та структури психологічного благополуччя застосовано Шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф у адаптації С. Карсканової [5]. Зазначена методика дозволяє комплексно дослідити ключові компоненти психологічного благополуччя особистості, зокрема самоприйняття, автономію, позитивні взаємини з іншими, компетентність у керуванні середовищем, наявність життєвих цілей та особистісне зростання.

З метою аналізу особистісних здібностей у межах концепції позитивної психотерапії було використано Вісбаденський опитувальник методу позитивної психотерапії і сімейної психотерапії (WIPPF), розроблений Н. Пезешкіаном та Х. Дайденахом. Даний інструмент спрямований на діагностику первинних і вторинних здібностей особистості, які у межах теорії позитивної психотерапії розглядаються як важливі ресурси розвитку особистості, що формуються у процесі соціалізації та міжособистісної взаємодії. Українська адаптація була зроблена Л. Сердюк та С. Отенко [20].

У дослідженні взяли участь 228 студентів 1–4 курсів денної форми навчання. Опитування проводилось офлайн. Формування вибірки здійснювалося за принципом добровільної участі досліджуваних. Розподіл учасників за статтю у межах даного дослідження не здійснювався, оскільки основна увага була зосереджена на виявленні загальних закономірностей взаємозв'язку між показниками психологічного благополуччя та первинними і вторинними здібностями особистості. Вибірка дослідження охоплює студентську молодь гуманітарних спеціальностей, що зумовлює певну однорідність соціально-професійного контексту. Така специфіка вибірки дозволяє більш чітко простежити внутрішньопсихологічні

Кореляційні зв'язки психологічного благополуччя з первинними та вторинними здібностями як особистісними ресурсами

Актуальні здібності		Психологічне благополуччя
Первинні здібності	Терпіння	,441**
	Час	,314*
	Контакти	,243
	Довіра	,423**
	Надія	,451**
	Ніжність	,217
	Любов	,609**
Вторинні здібності	Акуратність	,280
	Чистоплотність	,335*
	Пунктуальність	,319*
	Ввічливість	,195
	Відвертість	,204
	Старанність	,439**
	Обов'язковість	,246
	Бережливість	-,201
	Послух	,184
	Справедливість	,279
	Вірність	,457**

Примітка: * – Кореляція є статистично значущою на рівні 0,05
** – кореляція є статистично значущою на рівні 0,01

закономірності, водночас обмежуючи можливість узагальнення результатів на ширші популяції.

Застосування зазначених психодіагностичних інструментів дозволило отримати емпіричні дані щодо особливостей взаємозв'язку між структурними компонентами психологічного благополуччя та системою особистісних здібностей, що розглядаються у межах позитивної психотерапії як важливі ресурси гармонійного розвитку особистості.

Статистична обробка емпіричних даних здійснювалася із застосуванням програмного пакета IBM SPSS Statistics. Для виявлення характеру взаємозв'язків між показниками психологічного благополуччя та первинними і вторинними здібностями особистості було застосовано кореляційний аналіз r-Пірсона.

Результати дослідження. Використання кореляційного аналізу зумовлене дослідницькою метою – виявленням первинних зв'язків між змінними. Отримані результати формують емпіричне підґрунтя для подальшого застосування багатовимірних статистичних моделей, спрямованих на встановлення причинно-наслідкових залежностей. Це дали змогу встановити специфіку взаємозв'язків між структурними компонентами психологічного благополуччя та системою первинних і вторинних здібностей, що розглядаються у межах позитивної психотерапії як важливі особистісні ресурси розвитку та підтримання психологічної рівноваги (див. табл. 1).

Результати кореляційного аналізу свідчать про наявність статистично значущих взаємозв'язків між показниками психологічного благополуччя та первинними і вторинними здібностями особистості, що підтверджує їхню роль як важливих особистісних ресурсів.

Найбільш виражені позитивні кореляційні зв'язки виявлено серед первинних здібностей. Зокрема, встановлено сильний прямий зв'язок між психологічним благополуччям і здатністю до любові ($r = 0,609$; $p \leq 0,01$), що вказує на здатність до прийняття та глибоких міжособистісних зв'язків у забезпеченні внутрішньої гармонії особистості. Також значущими є зв'язки з надією ($r = 0,451$; $p \leq 0,01$), терпінням ($r = 0,441$; $p \leq 0,01$) та довірою ($r = 0,423$; $p \leq 0,01$), що дозволяє припустити їхню значущість як пов'язаних характеристик, емоційної стабільності та базової довіри до світу як чинників психологічного благополуччя.

Помірний позитивний зв'язок виявлено між психологічним благополуччям і такими первинними здібностями, як орієнтація на час ($r = 0,314$;

$p \leq 0,05$), що може вказувати на зв'язок із життєвого простору та планування. Натомість показники контакти ($r = 0,243$) та ніжність ($r = 0,217$) демонструють позитивну, проте статистично незначущу тенденцію до зв'язку з психологічним благополуччям, що може вказувати на їх опосередковану роль у структурі особистісних ресурсів.

Серед вторинних здібностей також зафіксовано низку значущих кореляцій. Найбільш виражений позитивний зв'язок спостерігається між психологічним благополуччям і вірністю ($r = 0,457$; $p \leq 0,01$), що узгоджується з припущенням про здатність до тривалих міжособистісних зобов'язань. Високий рівень зв'язку також виявлено зі старанністю ($r = 0,439$; $p \leq 0,01$), що може вказувати на потенційну роль відповідальності та наполегливості у досягненні життєвих цілей.

Менш інтенсивні зв'язки встановлено з чистоплотністю ($r = 0,335$; $p \leq 0,05$) та пунктуальністю ($r = 0,319$; $p \leq 0,05$), що відображає тенденцію до самодисципліни у підтриманні психологічного благополуччя. Інші вторинні здібності, такі як акуратність ($r = 0,280$), справедливість ($r = 0,279$), обов'язковість ($r = 0,246$), відвертість ($r = 0,204$), ввічливість ($r = 0,195$) та послух ($r = 0,184$), демонструють позитивні, проте статистично незначущі

зв'язки, що дозволяє розглядати їх як додаткові, але не визначальні ресурси.

Виявлений негативний зв'язок між психологічним благополуччям і бережливістю ($r = -0,201$), який, хоча і не є статистично значущим, може відображати неоднозначний характер зв'язку у разі надмірної орієнтації на економію або стримування ресурсів, що може обмежувати задоволення актуальних потреб особистості.

Узагальнення теоретичних положень та отриманих емпіричних результатів дозволяє запропонувати інтегративну модель психологічного благополуччя, у якій первинні та вторинні здібності розглядаються як взаємопов'язані, але функціонально диференційовані рівні особистісних ресурсів. У межах цієї моделі первинні здібності виконують роль базового емоційно-ціннісного ядра, що безпосередньо визначає суб'єктивне переживання благополуччя через формування позитивного афективного фону, внутрішньої узгодженості та смислової інтеграції досвіду. Вторинні здібності, у свою чергу, виступають як інструментально-поведінковий рівень, що опосередковує реалізацію внутрішнього потенціалу особистості у соціальному середовищі, забезпечуючи регуляцію діяльності, відповідність соціальним нормам і стабільність міжособистісних відносин.

Модель передбачає, що взаємодія між цими рівнями має ієрархічно-медіаційний характер: первинні здібності здійснюють безпосередній вплив на психологічне благополуччя, тоді як вторинні здібності виконують переважно медіаційну та частково модераційну функції, підсилюючи або послаблюючи реалізацію емоційно-ціннісних ресурсів у поведінковій площині. Зокрема, високий рівень первинних здібностей може не призводити до стійкого благополуччя за умов недостатньої сформованості вторинних здібностей, що обмежує ефективну соціальну адаптацію. Водночас надмірна орієнтація на вторинні здібності за відсутності емоційної наповненості може супроводжуватися зниженням суб'єктивного відчуття благополуччя, що частково підтверджується тенденцією до негативного зв'язку з бережливістю.

Висновки. Отримані результати засвідчують про наявність статистично значущих

взаємозв'язків між психологічним благополуччям та первинними і вторинними здібностями особистості, що дозволяє розглядати їх як важливі пов'язані особистісні ресурси, без встановлення причинно-наслідкових залежностей. Найбільш тісні статистично значущі зв'язки психологічного благополуччя встановлено з такими первинними здібностями, як любов, надія, терпіння та довіра. Це дозволяє припустити, що здатність до емоційної близькості, позитивного очікування майбутнього, прийняття інших людей та витримки у складних життєвих ситуаціях може розглядатися як важливий пов'язаний ресурс внутрішньої гармонії та задоволеності життям. Виявлені кореляції узгоджуються з положеннями позитивної психотерапії про те, що емоційно орієнтовані здібності є базовими ресурсами розвитку особистості.

Водночас встановлено, що окремі вторинні здібності також мають значущий зв'язок із психологічним благополуччям. Зокрема, старанність, вірність, пунктуальність та чистоплотність демонструють позитивні статистично значущі кореляції з досліджуваним показником. Результати дають підстави вважати, що соціально зумовлені якості, пов'язані з відповідальністю, самодисципліною та стабільністю міжособистісних відносин, також можуть виступати важливими ресурсами ефективного функціонування особистості.

Перспективи подальших наукових розвідок полягають у поглибленні теоретико-емпіричного аналізу ролі первинних і вторинних здібностей у структурі психологічного благополуччя особистості. Доцільним є розширення вибірки дослідження з урахуванням вікових, гендерних та соціально-професійних характеристик досліджуваних, що дозволить виявити специфіку прояву досліджуваних зв'язків у різних соціальних групах.

Важливим напрямом є здійснення лонгітюдних досліджень, спрямованих на вивчення динаміки розвитку первинних і вторинних здібностей та їхнього впливу на психологічне благополуччя упродовж життєвого шляху особистості. Це дозволить встановити причинно-наслідкові зв'язки між досліджуваними змінними та уточнити їхню роль у процесах адаптації та самореалізації.

Список літератури:

1. Березовська Л. Психологічне благополуччя та задоволеність життям: емпіричний ракурс. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. Вип. 3 (53). С. 24–32. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2019-53-3-24-32>
2. Ващенко І. В., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2018. Вип. 40. С. 33–49. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-40.33-49>

3. Даценко О. А. Психологічний ресурс особистості як наукова парадигма. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2020. Т. 31 (70), № 4. С. 22–27. DOI: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2020.4/03>
4. Каргіна Н. В. Гедоністичне та евдемоністичне розуміння психологічного благополуччя: переваги й недоліки. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. Т. 1, № 4. С. 27–31. DOI: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.4-1.5>
5. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 1. С. 1–10.
6. Корнбіхлер Т. Носрат Пезешкіан. Схід – Захід: позитивна психотерапія в діалозі культур / за участі М. Пезешкіан та Х. Пезешкіана ; пер. з нім. 2-ге вид. доп. Полтава : Астроя, 2024. 197 с.
7. Нежинська О. О., Хілько С. О. Психологічні ресурси майбутніх фахівців як основа розвитку конкурентоздатної особистості. *Габітус*. 2025. Вип. 71. С. 196–200. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2025/71-2025/37.pdf>
8. Пезешкіан Н. Якщо хочеш мати те, чого ніколи не мав, то зроби те, чого ніколи не робив. Полтава : Видавництво Ростислава Бурлаки, 2025. 168 с.
9. Сердюк Л. З. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості : монографія. Київ ; Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 234 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/729023/>
10. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2017. Т. 17, вип. 5. С. 124–133. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/709129/>
11. Чиханцова О. А. Позитивна психотерапія як фактор сприяння розвитку життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 9, вип. 7. С. 373–381. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/747083/>
12. Чиханцова О. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ: Талком, 2021 р. 319 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/727629/>
13. Chykhantsova O., Kuprieieva O. Possibilities of positive psychotherapy in the formation of hardiness. *The global psychotherapist*. 2021. Vol. 1. No. 2. P. 22–26. DOI: 10.52982/lkj147
14. Moreno-Montero E., Ferradás MdM, Freire C. Personal resources for psychological well-being in university students: the roles of psychological capital and coping strategies. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*. 2024. Vol. 14, No. 10. P. 2686–2701. DOI: <https://doi.org/10.3390/ejihpe14100177>
15. Ntarla I., Hum G. Resilience of psychotherapists through the lens of the primary capacities of Nossrat Peseschkian's Positive Psychotherapy. *The Global Psychotherapist*. 2024. Vol. 4, No. 1. P. 43–55. DOI: <https://doi.org/10.52982/lkj216>
16. Pérez-Marqués M. et al. Effects of three personal resources interventions on employees' burnout. *Sci Rep*. 2023. Vol. 13, No. 1. Art. 21530. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-023-49000-9>
17. Ryff C., Keyes C. The Structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. P. 719–727. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
18. Serdiuk L. Internal resources of personal psychological well-being. *The Global Psychotherapist*. 2022. Vol. 2, No. 2. P. 17–23. DOI: <https://doi.org/10.52982/lkj167>
19. Serdiuk L., Lytvynenko O., Serdiuk O., Denchyk A. Personal resources of resilience in conditions of uncertainty and crises. *Psychological Journal*. 2024. Vol. 10, No. 2. P. 27–37. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2024.10.2.2>
20. Serdiuk L., Otenko S. The Ukrainian-language adaptation for the Wiesbaden inventory for Positive Psychotherapy and Family Therapy (WIPPF). *The Global Psychotherapist*. 2021. Vol. 1, No. 1. P. 11–14. DOI: <https://doi.org/10.52982/lkj135>
21. Zeijen M. E. L. et al. The role of personal demands and personal resources in enhancing study engagement and preventing study burnout. *The Spanish Journal of Psychology*. 2024. Vol. 27. Art. e10. DOI: <https://doi.org/10.1017/SJP.2024.10>

Chykhantsova O. A. PERSONAL RESOURCES OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING: ANALYSIS OF PRIMARY AND SECONDARY ABILITIES WITHIN THE FRAMEWORK OF POSITIVE PSYCHOTHERAPY

This article presents a theoretical and empirical analysis of the personal resources of psychological well-being within the framework of positive psychotherapy. The main approaches to interpreting the phenomenon of psychological well-being are reviewed, including the hedonic and eudaimonic perspectives, with an emphasis on a multidimensional model. The rationale for studying primary and secondary abilities as key resources for personality development in the context of positive psychotherapy is substantiated. The aim of the study is to determine the role of primary and secondary abilities as factors influencing psychological well-being. The empirical study involved 228 university students. Data were collected using the Ryff Scales of Psychological Well-Being and the Wiesbaden Inventory of Positive Psychotherapy (WIPPF). Statistical analysis was

conducted using Pearson correlation analysis. The results indicated statistically significant relationships between psychological well-being and both primary and secondary abilities of the personality. The strongest correlations were found with primary abilities, particularly love, hope, trust, and patience, highlighting their central role in ensuring inner harmony and life satisfaction. Among secondary abilities, diligence, loyalty, punctuality, and cleanliness were found to be significant, facilitating effective social interaction and behavioral organization. A tendency toward a negative relationship between psychological well-being and thriftiness was also observed. The study concludes that primary abilities play a leading role as emotional and value-based resources of psychological well-being, while secondary abilities have a complementary function in supporting social adaptation. These findings expand the understanding of the personal resource potential and can be applied in psychological counseling and psychotherapy practice

Keywords: *personality, psychological well-being, actual capacities, internal resources, internal potential, adaptability, self-actualization, positive psychotherapy, resource-based approach.*

Дата першого надходження статті до видання: 18.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 13.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 18.05.2026