

Міністерство освіти і науки України
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи
Кафедра практичної психології

**ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПЕРСОНАЛЬНОЇ РЕСУРСНОСТІ ТА
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТОВАНOSTІ ОСІБ
ДОРΟΣЛОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ**

**Дипломна робота
Рівень вищої освіти - другий (магістерський)**

Виконала: студентка II курсу,
623 групи
Драгус Маріанна
Керівник: к. психол.н, асист.,
Барабашук Ганна Володимирівна

До захисту допущено:
Протокол засідання кафедри № ____
від «__» _____ 2023 р.
Зав. кафедри _____ доц. Радчук В.М.

Чернівці, 2023

АНОТАЦІЯ

Драгус М.О. **Взаємозв'язок персональної ресурсності та соціально-психологічної адаптованості осіб дорослого віку в умовах воєнного часу.**

В умовах військового стану, суспільство зіткнулося зі складними та серйозними випробуваннями, що потребують персональної ресурсності та соціально-психологічної адаптованості осіб дорослого віку в умовах воєнного часу.

Магістерська робота присвячена теоретичному обґрунтуванню та емпіричному дослідженню персональної ресурсності та соціально-психологічної адаптації осіб дорослого віку в умовах воєнного часу. У ході проведеного емпіричного дослідження були вивчені показники рівня персональної ресурсності, структурні елементи соціально-психологічної адаптації, загальний рівень та складові життєстійкості. Отримані результати показують, що більшість досліджуваних має середній та високий рівні ресурсності, що свідчить про їх здатність ефективно володіти та відновлювати персональні ресурси. Такі особи проявляють більшу стресостійкість, здатні досягати успіху та задоволення в житті. Отримані результати також дають можливість констатувати, що виявлений баланс між надбаннями та втратами персональних ресурсів запобігає виникненню емоційного та професійного вигорання у цієї категорії; підтримка актуального балансу між професійними та життєвими розчаруваннями й досягненнями може бути умовою його попередження. Виявлені сильні позитивні зв'язки між рівнем адаптації та самоприйняттям, прийняттям інших, емоційним комфортом, інтернальністю, прагненням до домінування; зв'язки між загальним рівнем ресурсності та компонентами соціально-психологічної адаптації. Такі результати свідчать про те, що високий рівень ресурсності може сприяти позитивному ставленню до життя, здатності до адаптації, контролю над ситуаціями і готовності до ризику.

Ключові слова: - персональна ресурсність, соціально-психологічна адаптація.

ANNOTATION

Drahus M. **Correlation between personal resources and social-psychological adaptability of adults in wartime conditions.**

In the conditions of martial law, society has faced difficult and serious challenges, which require personal resources and social-psychological adaptability of adults in wartime conditions.

The master's thesis is devoted to theoretical substantiation and empirical research of personal resources and social-psychological adaptation of adults in wartime conditions. In the course of the conducted empirical research, indicators of the level of personal resources, structural elements of social-psychological adaptation, the general level and components of vitality were studied. The obtained results show that the majority of the researched has an average and high level of resourcefulness, which indicates their ability to effectively own and restore personal resources. Such individuals show greater stress resistance, are able to achieve success and satisfaction in life. The obtained results also make it possible to state that the identified balance between gains and losses of personal resources prevents the occurrence of emotional and professional burnout in this category; maintaining an actual balance between professional and life disappointments and achievements can be a condition for its prevention. Strong positive relationships were found between the level of adaptation and self-acceptance, acceptance of others, emotional comfort, internality, and the desire to dominate; connections between the general level of resourcefulness and components of social-psychological adaptation. Such results indicate that a high level of resourcefulness can contribute to a positive attitude to life, ability to adapt, control over situations and readiness to take risks.

Keywords: - personal resources, social and psychological adaptation.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРСОНАЛЬНОЇ РЕСУРСНОСТІ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСІБ ДОРΟΣЛОГО ВІКУ	8
1.1. Проблема вивчення персональної ресурсності у психології	8
1.2. Феномен соціально-психологічної адаптації: функції та критерії успішності	18
1.3. Особливості життєстійкості осіб дорослого віку в ресурсному аспекті	29
РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ: ХАРАКТЕРИСТИКА ВИБІРКИ ТА МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	36
РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРСОНАЛЬНОЇ РЕСУРСНОСТІ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСІБ ДОРΟΣЛОГО ВІКУ	44
3.1. Показники рівня прояву персональної ресурсності осіб дорослого віку	44
3.2. Показники рівня та компонентів соціально-психологічної адаптації осіб дорослого віку	48
3.3. Показники рівня та компонентів життєстійкості осіб дорослого віку	57
3.4. Індикація взаємозв'язків персональної ресурсності та соціально-психологічної адаптації осіб дорослого віку в умовах воєнного часу	62
3.5. Рекомендації підвищення соціально-психологічної адаптації як засобу розширення персональних ресурсів особистості в умовах війни	68
ВИСНОВКИ	73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	77

ВСТУП

Актуальність дослідження.

Воєнний час негативно впливає на життя людей, особливо дорослої вікової групи. Суспільство в умовах конфлікту стикається з численними викликами, які ставлять під загрозу їх фізичне та психічне благополуччя. У цьому контексті виникає потреба в дослідженні взаємозв'язку персональної ресурсності та соціально-психологічної адаптованості осіб дорослого віку в умовах воєнного часу.

Персональна ресурсність, яка включає такі аспекти, як психологічна стійкість, самоефективність, соціальна підтримка та розумові ресурси, може стати важливим фактором, що сприяє позитивній адаптивності особистості. Проблемі вивчення персональної ресурсності присвячено праці таких зарубіжних та українських авторів, як С. Хобфолл, Г. Сельє, Е. Фромм, Д. Леонт'єв, В. Шебанова, І. Галецька, О. Штепа, Л. Завалкевич, І. Бринза, О. Рязанцева, О. Кокун, Г. Дубчак, В. Ямницький, А. Коцар, А. Галян, В. Казібекова, В. Васютинський, Т. Горайстова, Л. Кірчева тощо.

Соціально-психологічна адаптованість, з іншого боку, визначається як здатність особистості ефективно функціонувати та пристосовуватися до нових умов і вимог соціального середовища. Вона охоплює такі аспекти, як адаптація до нових ролей, здатність знаходити ресурси для вирішення проблем, уміння побудувати позитивні міжособистісні відносини та здатність зберігати психологічну стійкість під час труднощів. Теоретичною основою дослідження багатьох зарубіжних та українських науковців щодо питання соціально-психологічної адаптації висвітлено в роботах Е. Еріксон, Л. Філіпс, Т. Шибутані, Г. Гартманн, А. Налчаджян, Т. Дутка, А. Іванова, О. Емішянц, Т. Алексеєва, Н. Мельникова, К. Андросович, Н. Ничкало, О. Селезньова, О. Ткачишина, Ф. Березін, Н. Лукашевич, А. Фурман, О. Лись, С. Чистякова, Н. Мирончук, В. Рибак, І. Галецька, О. Кривонос, Л. Скрипко, О. Деменко, Н. Мужанова, О. Харченко тощо).

Дослідження спрямоване на визначення факторів успішної адаптації осіб в умовах сьогодення ресурсів психологічній стійкості й здатності протистояти екстремним ситуаціям може зробити вагомий внесок у розуміння механізмів адаптації та психологічного виживання осіб дорослого віку під час війни. Результати цього дослідження можуть мати практичне значення для розробки програм та інтервенцій, спрямованих на підтримку та поліпшення соціально-психологічної адаптованості осіб дорослого віку в умовах воєнного часу.

Зважаючи на недостатнє вивчення даної проблеми, її соціальну значущість та постійну актуальність, було зроблено вибір теми дипломного дослідження **«Взаємозв'язок персональної ресурсності та соціально-психологічної адаптованості осіб дорослого віку в умовах воєнного часу»**.

Об'єкт дослідження – персональна ресурсність як властивість особистості.

Предмет дослідження – особливості зв'язку персональної ресурсності та соціально-психологічної адаптованості осіб дорослого віку в умовах воєнного часу.

Мета дослідження - теоретичне обґрунтування та емпіричне виявлення зв'язку персональної ресурсності та соціально-психологічної адаптованості осіб дорослого віку в умовах воєнного часу.

Для досягнення мети дослідження та перевірки сформульованої гіпотези необхідно розв'язати такі **завдання**:

1) проаналізувати наукову літературу з проблеми персональної ресурсності особистості та визначити основні теоретичні засади соціально-психологічної адаптації та життестійкості особистості;

2) проаналізувати показники персональної ресурсності та життестійкості осіб дорослого віку в умовах воєнного часу;

3) з'ясувати особливості соціально-психологічної адаптованості осіб дорослого віку до умов воєнного часу;

4) представити вивчення взаємозв'язків персональної ресурсності та соціально-психологічної адаптації осіб дорослого віку в умовах воєнного стану;

5) розробити рекомендації підвищення соціально-психологічної адаптації як засобу розширення персональних ресурсів особистості в умовах війни.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що існує взаємозв'язок персональної ресурсності осіб дорослого віку з їхньою соціально-психологічною адаптацією.

Методи та методики дослідження:

У процесі дослідження реалізовувався комплексний підхід, який передбачав поєднання наступних методів:

1) теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення і систематизація концептуальних положень з досліджуваної проблеми);

2) емпіричні (тестування, зокрема методики: «Опитувальник втрати та здобуття персональних ресурсів» (Н. Водоп'янова), «Опитувальник соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс та Р. Даймонд), «Тест життєстійкості» (С. Мадді) в адаптації Д. Леонтєва);

3) методи математичної статистики та інтерпретації емпіричних даних.

Структура роботи. Дипломна робота складається з вступу, теоретичного та двох практичних розділів, висновків та списку використаних джерел (76 найменувань). Робота викладена на 84 сторінках машинописного тексту, проілюстрована 7 рисунками та 3 таблицями.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРСОНАЛЬНОЇ РЕСУРСНОСТІ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСІБ ДОРΟΣЛОГО ВІКУ

1.1. Проблема вивчення персональної ресурсності у психології

Глибоке дослідження проблеми персональної ресурсності набуло актуальності нещодавно, але вчені вже багато років тому почали зосереджуватись на розумінні основ життєздатності особистості, яка дозволяє людині долати різноманітні життєві труднощі та досягати успіху у своїй сфері діяльності. У своїй науковій роботі Т. Горайстова визначає психологічні ресурси як внутрішнє джерело сили особистості, яке допомагає людині протистояти численним складним ситуаціям та досягати успіху [16].

Згідно з І. Ващенко, термін «ресурс» визначається як міждисциплінарне поняття та походить від французького слова «resource», перекладаючись як «допоміжний засіб». Ресурси є умовами та засобами, за допомогою яких можна отримати бажаний результат, це джерело фізичної та психологічної енергії. Саме завдяки ресурсу особистість може виконувати відповідні дії, які сприяють досягненню бажаних результатів [10].

Близьким до поняття «ресурс» є поняття «потенціал». Проте, ці поняття є різними за змістом, адже потенціал у широкому сенсі характеризується як «запасні» можливості [10].

Окрім цього, І. Ващенко розглядає ресурси особистості життєвими опорами, які властиві кожній людині та забезпечують можливість виживати, відчувати фізичний комфорт, безпеку, бути залученим до соціуму та досягти самореалізації у ньому. Коли індивід почувається безжиттєвим, позбавленим підтримки, нерішучим і нисхідним, він повертається до свого внутрішнього психологічного резерву. Свій психологічний ресурс особистість також використовує для опору складним життєвим викликам й кризовим ситуаціям [10].

За В. Шебановою, персональна ресурсність передбачає наявність матеріального й нематеріального резервного комплексу, який сприяє відчуттю дієздатності особистості. Структура персональної ресурсності складається з матеріальних, соціальних та особистісних ресурсів [63].

Термін ресурсності також використовується у контексті успішної соціальної адаптації людини, як дослідження психологічного благополуччя. Зокрема, І. Галецька аргументує, що ефективність адаптації особистості зумовлена значною мірою особливостями й наявністю індивідуальних ресурсів, адекватністю й доречністю стратегій їх застосування [12].

Загалом, неможливо запропонувати єдине визначення даного терміну, оскільки він є досить різноманітним. Вчені, що займалися його дослідженням, інтерпретували його по-різному та доповнювали існуючі поняття новими аспектами. Далі ми пропонуємо розглянути як різні автори розуміють термін «ресурс» та «ресурсність» у своїх роботах та які категорії ресурсів вони виділяють.

З одного боку, деякі дослідники використовують ресурсний підхід для опису життєвих стратегій, залучаючи ресурси, які можуть слугувати саморегуляцією, регулюванням діяльності та контролем поведінки. З іншого боку, часто можна зустріти більш обмежені інтерпретації, які спрощено розглядають психологічну адаптацію як аспект саме управління стресом та методів підтримки. Довго проблема ресурсності тісно вивчалася з проблемою стратегій подолання та опанування [29].

М. Казанжи наголошує, що авторками І. Шкуратовою та О. Анненковою здійснена ідентифікація наступних груп ресурсів особистості, які сприяють переживанню кризових ситуацій: енергетичний блок, що включає фізичне і психічне здоров'я; світогляд і вірування; інтелект; система знань, вмінь і навичок; особливості креативності; рівень зацікавленості у навколишньому середовищі; інші властивості особистості, які сприяють здатності протистояти деструктивним впливам (стійкість до стресу, життєвий оптимізм, направленість на досягнення цілей, локус контролю та інше) [26].

За О. Штепою, персональна ресурсність стосується здатності особистості активувати свої внутрішні ресурси для саморозвитку, самовираження у взаємостосунках та допомоги й підтримки іншим. У персональній ресурсності виявляється автентичність особистості. Здатність до саморозвитку, компетентність у житті та професійних справах, автономність у прийнятті рішень, самодостатність у розв'язанні складних життєвих ситуацій, здатність надихати та підтримувати інших, прояв творчості та досягнення успіху - все це виявляється в ресурсності особистості. Дослідниця наголошує, що важливими характеристиками персональної ресурсності є свідоме сприйняття власних психологічних ресурсів та здатність оновлювати й використовувати внутрішні ресурси [66].

Окрім висвітлення власного трактування, дослідниця вказує й на визначення С. Хобфолла, згідно з яким ресурси є цінною категорією для особистості, яка сприяє пристосуванню до стресових явищ. Автор пропонує класифікацію ресурсів на внутрішні (психологічні, душевні) та зовнішні (соціальні). Зниження тих чи інших ресурсів особистістю розцінюється як суб'єктивне неблагополуччя та переживання психологічного стресу [66].

Концепція С. Хобфолла щодо «консервації» ресурсів базується на двох принципах:

- люди прагнуть до оптимального отримання, зберігання та використання своїх психологічних ресурсів;

- люди прагнуть до інвестиції своїх зусиль у накопичення власного ресурсного фонду, з метою захисту їх від втрати, відновлення вичерпаних ресурсів та набуття нових ресурсів для підвищення впевненості у майбутньому [66].

Згідно з цією концепцією персональні ресурси класифікують за наступними категоріями:

- а) матеріальні ресурси, що включають матеріальний дохід, одяг, будинок, а також нематеріальні ресурси (наприклад, цілі, ідеї та бажання);

б) зовнішні ресурси, які включають родину, друзів, соціальний статус, підтримку, професійну діяльність, а також внутрішні ресурси, які включають самоконтроль, здібності, інтереси, захоплення, самооцінку, цінності, оптимістичність, риси характеру та професійні навички;

в) фізичний та психологічний стан;

г) емоційні та вольові характеристики, а також високий рівень внутрішньої енергії [70].

За узагальненням Т. Горайстової, позиція С. Хобфолла передбачає здатність людини до нарощування власного потенціалу та створення запасу ресурсів для відчуття захищеності перед кризовими ситуаціями. Порушення балансу між набутими та втраченими ресурсами на користь втрачених стає основним фактором дестабілізації особистості. Квінтесенція теорії збереження ресурсів полягає у припущенні, що значущість надбань та втрат ресурсів є неоднозначною, тому що люди більше звертають увагу на витрати, а не на надбання. Дана акцентуація спричиняє ілюзію безсилля й безпорадності людини та знижує потенціал опору стресу [16].

У своїх роботах О. Штепа виокремлює наступні особистісні ресурси, такі як висока самооцінка, емоційна рівноваженість, відповідальність та цілеспрямованість, психологічна гнучкість та адаптивність, впевненість, рівень суб'єктивного контролю та автономність [67].

За Л. Завалкевичем, ресурсність фігурує одним із основних показників психологічної лабільності людини, що проявляється в її здатності виявляти оптимальні можливості в будь-якій ситуації. Автор визначає ресурсність головним індикатором того, що особистість може повноцінно та ефективно використовувати свої внутрішні резерви, реалізуючи потенціал можливостей. Науковцем були виокремлені наступні принципи ресурсності:

1. Розкнутість, яка характеризується вільним обміном ресурсів між компонентами системи. За думкою автора, людина передбачає адаптивну систему, що керує ресурсами.

2. Досвід та готовність до нового, що проявляється у здібності приймати, набирати та ефективно використовувати ресурси.

3. Конгруентність, або гармонійність, яка вказує на ресурсне узгодження [24].

За словами О. Штепи, НЛП-практик Ф. Майленова трактує термін «ресурс особистості» як стан із найбільшим рівнем свободи та максимальною кількістю виборів. Сюди відносяться як внутрішні стани (впевненість, радість тощо), так і умови навколишнього середовища (подорожі, книги, контакти із близькими людьми тощо). Авторка вважає ресурсом усе, що здатне наповнити особистість силою, щастям та впевненістю. Крім того, Ф. Майленова визначає ресурсом стратегії досвіду, які допомагають людині переходити від поточного стану до бажаного результату [65].

Також авторка узагальнює погляд Н. Рубштейн, зазначаючи, що ресурс це джерело, з якого людина отримує енергію та яке допомагає їй відчувати впевненість на початку нового завдання. Ресурс означає здатність особистості відчувати психологічну опору у самій собі, у своїх переконаннях. Ця опора є необхідною для ефективного пристосування до життєвих змін з мінімальними втратами та труднощами [66].

Л. Кірчева підкреслює, що, за словами В. Розенберга, внутрішні сили, необхідні для конструктивного подолання життєвої кризи, включаючи ініціативність, відповідальність та прагнення до сенсу [29].

Згідно з В. Васютинським, Н. Водоп'янова сформулювала найбільш аргументований термін персональної ресурсності. Авторка вважає, що психологічна стійкість в стресових ситуаціях залежить від ресурсів - внутрішніх та зовнішніх чинників. Ці ресурси включають когнітивні, поведінкові, емоційні та мотиваційно-вольові компоненти, активізація яких допомагає адаптуватися до стресових ситуацій у житті. Ресурси є інструментами, якими людина користується з метою зміни взаємодії зі стресогенними ситуаціями та їх трансформації [9].

«Ресурсність – це потенція надання ресурсів, які комунікант може використати, та відображає здатність до замикання рефлексії віртуальності» - так говорила Л. Найдьонова [41].

В. Горбунова вживає термін «ресурсність» у контексті «ресурсності розвитку» як феномен суб'єктності включно з особистісним потенціалом й життестійкістю [15].

В. Казібекова поділяє погляд Д. Леонтьєва, за яким у зв'язку долання стресових ситуацій, типи психологічних ресурсів, які виокремлюються, включають ресурси стійкості та саморегуляції, а також інструментальні та мотиваційні ресурси. Автор визначає термін «ресурси» як індивідуальні психологічні особливості, які впливають на мобілізацію зусиль особи, успішну адаптацію до стресових ситуацій та подолання їх наслідків або їх запобігання. Наявність або відсутність цих ресурсів визначає ступінь успішності цих процесів і вимагає різного рівня зусиль [27].

А. Коцар звертає увагу на те, що під ресурсом розуміється набір життєвих перспектив, котрі доступні особі та використовуються для особистісного зростання, самовираження та досягнення цілей у діяльності, включаючи вибір життєвих стратегій та реалізацію різних можливостей [33].

Публікація А. Галян висвітлює ще одну класифікацію ресурсів Д. Леонтьєва: специфічні ресурси, які ефективні для долання тільки окремих кризових ситуацій; універсальні ресурси, які є необхідними для долання індивідом різноманітних кризових ситуацій [13].

Згідно з автором, особистісні ресурси знаходять застосування на різних рівнях адаптації, і на кожному з цих рівнів накопичуються додаткові персональні ресурси. В активному періоді фази адаптації особистісні ресурси відображають реальне ставлення до життя, а в латентній фазі орієнтовані на конструктивну комунікацію (такі як комунікабельність, кмітливість, правдивість, уникнення боротьби) [13].

У свою чергу, Д. Леонтьєв класифікує універсальні ресурси на три категорії:

1) фізіологічні ресурси особистості, які включають загальний стан організму, фізичне та психосоматичне здоров'я, стан нервової системи, які впливають на фізіологічні затрати організму при пристосуванні до стресорів;

2) психологічні ресурси особистості, які охоплюють особистісні риси, характер, загальні та спеціальні здібності, особливості психічних функцій та процесів;

3) соціальні ресурси особистості, які визначають характер і успішність взаємодії людини з іншими людьми, включають соціально-психологічну адаптивність, соціальну підтримку та інші аспекти взаємодії у суспільстві [13].

У гуманістичній психоаналітичній теорії Е. Фромма персональний ресурс розглядається як внутрішнє прагнення особистості до досягнення вищих рівнів існування та подолання кризових ситуацій, які поділяє на три психологічні категорії:

а) надія, що забезпечує готовність до майбутнього, саморозвиток та його перспективне бачення. Надіятися означає зберігати готовність в кожен момент часу до того, що ще не сталося або не з'явилося у світ. Це означає залишатися в позитивному настрої та не втрачати надію, навіть якщо певні події або зміни не відбулися до даного періоду життя;

б) раціональна віра як усвідомлення наявності безлічі можливостей і необхідності своєчасного виявлення та використання цих можливостей;

в) душевна сила як здатність опиратися загрожуванню надії та віри [55].

Л. Завалкевич вважає, що ресурсність є складовою гнучкості поведінки людини і вона відображає мотивацію «можливостей» та здатність ефективно використовувати внутрішні резерви. Автор сформулював такі принципи ресурсності: 1) доступність ресурсів, що проявляється у їхній наявності; 2) накопичення ресурсів через досвід; 3) узгодженість, цілісність та гармонійність ресурсів [24].

У праці В. Ямницького висвітлено твердження Є. Старченкової, що особистісні ресурси, які допомагають запобігти синдрому професійного й емоційного вигорання, включають ряд внутрішніх якостей, які виражаються у

соціальної сміливості, відповідальності, наполегливості, високій нормативності, радикалізмі та високій мотивації досягання. Індивідуальні особливості та здібності особистості мають важливе значення для її психологічної стійкості в стресових ситуаціях. Вони представляють ресурси, які впливають на здатність особистості витримувати стрес [68].

У своїх дослідженнях, Г. Сельє визначив наявність двох типів ресурсів адаптації у людському організмі:

- поверхнева енергія адаптації – це швидко відновлюваний ресурс (після фізіологічних методів перезавантаження тощо);

- глибинна енергія адаптації, яка полягає у тривалій активації, наслідком якої може бути виснаження організму [74].

Згідно з визначенням І. Бринзи та О. Рязанцевої, екзистенціальні ресурси є складними інтегративними індивідуально-психологічними формаціями, які визначають суб'єктивну екзистенціальну позицію особистості стосовно основних аспектів екзистенції, таких як свобода, смисл, милосердя, прийняття та віра [45].

При розгляді психологічної толерантності до стресу, Л. Кірчева розрізняє внутрішні та зовнішні особистісні ресурси. Внутрішній комплекс ресурсів включає гармонію між ідеалом і реальним сприйняттям себе, відчуття життєвого сенсу, відповідальність за досягнуті цілі, стійкість та фізичне здоров'я. Зовнішній комплекс ресурсів, у свою чергу, включає підтримку та допомогу з боку близьких людей і друзів [29].

У статті В. Кобильченка позначаються дві протилежні концепції, відповідно до яких ресурси є:

1) потенційними можливостями людини, як у фізичній, так і в духовній сфері. Активація цих ресурсів дозволяє людині використовувати встановлені програми та стратегії поведінки для запобігання або зменшення впливу стресорів;

2) різноманітними компонентами, що допомагають людині існувати та відповідати вимогам навколишнього середовища. Вони містять у собі елементи,

які людина використовує для задоволення потреб та досягнення життєвих цінностей, створюючи потенціал для подолання проблемних ситуацій [30].

Модель психологічної ресурсності виконує різні функції на різних рівнях. Серед основних функцій ресурсів Л. Кірчевою виділяються інтерпретативна та перетворювальна функції. Важливо, щоб людина була свідомою про перетворення, які відбуваються в її житті, і брала активну участь у цьому процесі. Тому більш доцільною є характеристика психологічної ресурсності, як здатності людини керувати своїми ресурсами, тобто знати, використовувати та оновлювати їх, як показника метаіндивідуальності, ніж просто опис психологічних ресурсів самих по собі [29].

«База ресурсності», згідно з Г. Дубчаком, найосновніший термін у концепції ресурсності. Механізми регулювання різних рівнів і систем передбачаються в ресурсній базі, яка визначається як складний набір психологічних ресурсів на структурному рівні, доступних для суб'єкта з метою вирішення нагальних завдань та цілей, зауважує Г. Дубчак. У вимірі професійного вигорання ресурсна база представляє собою тривимірний простір ресурсів професійного та особистісного розвитку, ресурсів підтримки стійкості у професійних труднощах та ресурсів для їх подолання [21].

Серед авторів є ті, хто розрізняє два рівні психологічних ресурсів особистості: вищий і базовий. На вищому рівні виявляються самооцінка, самоактуалізація, ідентичність та сенс життя. З іншого боку, базовий рівень відображає емоційну рівновагу, впевненість у собі та лідерство, автономність та внутрішню мотивацію, відповідальність, спрямованість на досягнення цілей, адаптивність та психологічну гнучкість [21].

Згідно з О. Кокун, персональна ресурсність виявляється через свідоме розуміння власних психологічних ресурсів та вміння їх оновлювати та використовувати. Незважаючи на те, що багато дорослих людей вважають впевненість у собі своїм головним ресурсом, дослідження свідчать, що головним психологічним ресурсом особистості є любов. Любов виявляється у здатності сприяти особистісному росту та самовдосконаленню людей, надавати

їм підтримку й опіку в складних життєвих обставинах, ділитися їхнім щастям й успіхами, а також у відкритості до глибинних стосунків та життєвих викликів. Зі зростанням віку, для індивіда стають менш важливими ресурси, які пов'язані з самореалізацією в професії та досягненнями успіху. Замість цього, більшого значення набувають віра в добро та допомога іншим [31].

Також науковець наводить твердження, за яким особи дорослого віку відновлюють запас ресурсу переважно за рахунок самореалізації у своїй сфері діяльності. Вони знаходять задоволення та досягають успіху в самостійно обраній діяльності, яка викликає інтерес і дозволяє використовувати їхні вміння та знання на користь суспільства. Для них творчість є способом виявлення та поновлення психологічних ресурсів. Вони проявляють здатність діяти на власний розсуд в ситуаціях, які вимагають пристосування та відмови від типових життєвих сценаріїв [31].

Таким чином, розуміння поняття «ресурс» породжує різноманітні підходи та класифікації в контексті ресурсів людини. Різні автори та дослідники визначають ресурси як фізичні та психологічні можливості, як внутрішні та зовнішні компоненти, а також як енергію, яку можна мобілізувати для подолання стресу та досягнення цілей. Ця різноманітність поглядів свідчить про складність самого поняття «ресурс» і вказує на багатогранність його ролі в житті людини. Розуміння цих різних підходів та класифікацій допомагає нам краще розкрити різні аспекти та значення структури ресурсності у практичному та науковому контексті.

Аналіз теоретичних даних дозволив точніше диференціювати поняття «персональні ресурси» та «персональна ресурсність». На нашу думку, персональні ресурси особистості є індивідуальними екзистенційними можливостями особистості, які сприяють прагненню до самовизначення. Відповідно, персональна ресурсність характеризує здатність особистості актуалізувати власні ресурси з метою саморозвитку й самореалізації. Персональна ресурсність означає вміння особистості бути самостійною в

прийнятті рішень, компетентною в численних питаннях, здатною підтримувати й надихати інших, проявляти творчість та досягати успіху.

Персональна ресурсність осіб дорослого віку характеризується здатністю до саморозвитку й самореалізації у сфері діяльності, брати відповідальність за себе та бути допоміжним для інших.

1.2. Феномен соціально-психологічної адаптації: функції та критерії успішності

За минулий період часу, згідно з О. Шиндровською, проблема адаптації виходить за рамки загальної біології й еволюційної теорії, і в даний час термін «адаптація» активно використовується в різних галузях наукового пізнання, включаючи психологію. Проте, дослідники ще не досягли загальної згоди щодо визначення терміну «адаптація» [64].

О. Емішянц згоден, що соціально-психологічна адаптація є актуальним предметом дослідження, оскільки вона не обмежується лише адаптацією людини до нових умов соціуму, а також стосується задоволення її потреб, прагнень та інтересів. Соціально-психологічна адаптація відображає особистість, яка повністю включається у соціум, сприяє розвитку своєї індивідуальності, формує якість спілкування, поведінку та діяльність, одночасно задовольняючи власні прагнення, потреби та інтереси [23].

Аналіз соціально-психологічної адаптації Т. Алексеєвою відбувається в рамках трьох контекстів:

- спершу, розглядається сам процес, який передбачає оптимальну взаємодію між особистістю та оточуючим середовищем;
- наступною складовою є оцінка результатів цього процесу, а саме адаптованість особистості до нових умов;
- нарешті, досліджується індивідуальна здатність до адаптації, що відображається в адаптивності особи [1].

Поширене міркування Н. Мельникової, що існують загальні факти, які відображаються у всіх визначеннях адаптації, висвітлила О. Шиндровська:

1. Процес адаптації завжди виникає внаслідок взаємодії двох об'єктів.
2. Досягнення цілі вимагає змін у взаємодіючих системах.
3. Основною метою цієї взаємодії є координація між системами, і ступінь та характер цієї координації можуть варіюватися в значних межах.
4. Ця взаємодія відбувається в особливих умовах, які характеризуються дисбалансом і неузгодженістю між системами [64].

Тлумачний словник психологічних термінів наводить термін «соціально-психологічна адаптація» у значенні адаптації до незнайомих раніше особистості або групі соціальних умов діяльності [8].

Психічне здоров'я, згідно з Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ), визначається як стан, в якому людина переживає суб'єктивне благополуччя і може розвивати свої здібності. Цей стан також передбачає сприйняття автономії, компетенції, збереження зв'язків між поколіннями та можливість самореалізації інтелектуального та емоційного потенціалу тощо. Окрім вищезазначеного, даною організацією наводиться твердження, згідно з яким реалізація особистістю своїх здібностей, подолання нею кризових станів й ситуацій, здатність опиратися життєвим викликам, ефективно працювати на благо громади охоплюють благополуччя особистості. Таким чином, ВООЗ встановлює паралель між поняттями психічного здоров'я та соціально-психологічної адаптації [14].

Як зазначав К. Андросович, проблема адаптації визначається як міждисциплінарне поняття та результат змін, таких як соціальні, соціально-психологічні та моральні. При цьому, автор звертає увагу на безперервність процесу соціально-психологічної адаптації [2].

Згідно Н. Ничкало, психологічна адаптація є сукупністю властивостей, що відображають стійкість особистості до умов середовища і рівень її адаптації. Це явище двостороннє, де об'єктом дослідження є взаємодія між особистістю і середовищем, а не сама особистість або середовище. Цей процес

триває постійно, хоча часто пов'язаний з кардинальними змінами у соціальному середовищі та особистому житті [42].

У праці О. Селезньової висвітлено трактування соціально-психологічної адаптації А. Налчаджяном. Він вважає, що процес соціально-психологічної адаптації визначає саме вистоявання особистості у будь-яких життєвих ситуаціях завдяки раніше набутим навичкам та механізмам поведінки [46].

О. Ткачишина також пропонує власне визначення терміну «соціально-психологічна адаптація». Згідно з авторкою, соціально-психологічна адаптація може бути описана як процес, у якому психіка та поведінка особистості пристосовуються до умов соціального середовища. Цей процес відбувається через провідну діяльність особистості на даному етапі її розвитку [53].

У трактуванні Ф. Березіна соціально-психологічна адаптація є процесом установавання балансу між особистістю та оточуючим середовищем. За допомогою даного балансу здійснюється реалізація значимих цілей особистості та задоволення її актуальних проблем [5].

Наголошуючи на важливості адаптації, Н. Лукашевич стверджує, що вона є основною умовою та механізмом, що лежать в основі людської життєдіяльності. Він вказує на кілька ознак, які відображають багатofункціональність адаптації:

1) адаптація необхідна для оптимізації взаємодії людини з природою та соціальним середовищем, виступаючи як необхідна умова і засіб для цього;

2) вона сприяє розвитку людини та вдосконаленню навколишнього середовища;

3) адаптація впливає на формування соціальної сутності людини;

4) вона є важливою для володіння людиною будь-яким видом діяльності [37].

Найпоширенішими концепціями адаптації в сучасній зарубіжній психології є наступні підходи до проблеми:

1. Інтеракціоністська концепція, яка виходить з того, що взаємодія між людьми залежить від їх орієнтації на думку інших учасників комунікації. Цей підхід розробляли Л. Філіпс та Т. Шибутані.

2. Психоаналітична концепція, що базується на трьох складових структурі особистості, визначених З. Фройдом. Г. Гартманн працював над розвитком цього підходу.

3. Необіхевіористська концепція, яка розглядає адаптацію як стан і процес одночасно. Цей підхід розробляли Г. Айзенк, Р. Мейлі, У. Арнольд та інші [46].

Загалом, усі ці підходи підкреслюють, що процес адаптації змінює як саму особистість, так і оточуюче середовище. Це взаємодія між ними, що створює умови для адаптованості. Однак, деякі автори висувають свої власні твердження в цьому питанні.

Зауваження Л. Філіпса щодо адаптивної поведінки є цікавими. Згідно з цим автором, успішна адаптація передбачає здатність до ефективного прийняття рішень, чіткого розуміння свого майбутнього та ініціативності. Іншими словами, Л. Філіпс підкреслює, що адаптація полягає у здатності людини розумно використовувати наявні умови для досягання бажаних результатів і задоволення своїх прагнень [76].

Розцінювати соціалізацію як позитивний процес пристосування до нової ситуації запропонував Т. Шибутані [75].

А. Зінченко вказує на положення Г. Гартманна, за яким людина починає адаптуватися до соціального середовища з самого моменту народження. При цьому це соціальне середовище, у свою чергу, формується в результаті діяльності попередніх поколінь. Отже, кожна особа створює умови, до яких інші люди мають адаптуватися [25].

Необіхевіористська концепція адаптації визначає адаптацію як стан гармонії, коли потреби індивіда і вимоги середовища повністю задовольняються. Вона також визначає адаптацію процесом, що досягається через фізичні, соціально-економічні або організаційні зміни в специфічно-

груповій поведінці, соціальних стосунках або культурі. Тобто біхевіористи розуміють соціальну адаптацію як результат процесу, який призводить до стану гармонії шляхом змін у поведінці, соціальних взаєминах або культурі [25].

А. Фурман стверджує, що особистість активно адаптується до змін у соціальному оточенні шляхом вчинків, дій і різних видів активності, оволодіваючи соціально-психологічними ролями. Процес та результат такого пристосування, насправді, визначаються як соціально-психологічна адаптація [56].

У своїй праці О. Лись узагальнює позиції науковців щодо структурних рівнів вивчення психосоціального процесу адаптації:

1) внутрішньоособистісний, який полягає у прагненні до балансу внутрішніх позицій з їх оцінкою з боку оточення;

2) рівень адаптації у мікросередовищі як здатність з'ясувати підґрунтя конфлікту індивіда у межах малої соціальної групи;

3) рівень адаптації у макросередовищі як здатність індивіда пристосовуватися до різних аспектів суспільства [36].

Соціально-психологічна адаптація, за словами С. Чистякова, має багатокomпонентний характер, включаючи поведінковий, емоційний, когнітивний та психофізіологічний компоненти. Кожен з цих компонентів характеризується певними показниками. Психофізіологічний компонент включає рівень функціонування нервової системи, стійкість відповіді та рівень функціональних здібностей. Когнітивний компонент описує характеристики розвитку інтелекту. Емоційний компонент включає характеристику тривожності, а поведінковий компонент – рівень емоційної стійкості людини. Параметри соціально-психологічної адаптації також поширюються на стан усіх систем організму, включаючи імунні та гормональні процеси. Внутрішні та зовнішні обмінні процеси організму сприяють необхідному енергетичному балансу для психологічної адаптації [58].

У своєму дослідженні, Т. Дутка розглядає питання про функції соціально-психологічної адаптації через двохрівневий диференційований аналіз:

особистісний та груповий. На особистісному рівні аналізу визначається, які фактори впливають на вибір особистості, такі як реалізація життєвого сенсу, прагнення до самореалізації у професійній діяльності та отримання задоволення від неї. З іншого боку, груповий рівень аналізу передбачає розгляд факторів, які впливають на вибір особистості під час кризи ідентичності. Таким чином, можна визначити основні функції адаптації, які полягають у формуванні засобів, пошуку умов та форм, що сприяють розвитку особистості у конкретному соціальному середовищі [22].

Як зазначає О. Селезньова, не обділила своєю увагою функції соціально-психологічної адаптації й А. Іванова. У своїй статті дослідниця виокремлює наступні функції, котрі полягають у:

- досягненні оптимальної рівноваги у взаємодії «особистість-соціальне середовище»;
- виявленні та розвитку таланту особистості;
- формуванні емоційно-комфортних ставлень особистості;
- самореалізації особистості;
- самопізнанні та самокорекції;
- підвищенні ефективності діяльності як адаптованої особистості, так і соціального колективу;
- збереженні психічного здоров'я [46].

Залежно від ступеня розбіжності між середовищем та індивідом, процес адаптації може проходити по-різному. Н. Мирончук пише, що існують п'ять взаємопов'язаних етапів у процесі адаптації, які характеризуються: первинною реакцією на зміни; орієнтуванням; внутрішньою обробкою та осмисленням; діями, спрямованими на зміни; продуктивною взаємодією [38].

Висновок, зроблений В. Рибакком на підставі аналізу наукових праць, полягає у тому, що соціально-психологічна адаптація залежить від зовнішніх соціальних регуляторів, таких як вимоги, правила й норми поведінки, бажання та очікування стосовно поведінки, а також від внутрішніх соціальних регуляторів, котрі виражаються в потребах, цінностях, інтересах та

орієнтованості на сенсожиттєву сферу. Люди власноруч формулюють життєві цілі та критерії оптимальної соціальної адаптації, а також форми й способи соціально-психологічної адаптації, котрі є прийнятними для них [44].

На протипагу соціальним чинникам, І. Галецька зазначає психологічні складові структури соціально-психологічного пристосування, які включають психологічні характеристики особистості, стилі когнітивної обробки інформації індивіда, стратегії копіngu, тенденції та способи емоційно-поведінкової регуляції з урахуванням рівня адаптації [11].

Результати пристосування до оточуючого середовища можуть бути оцінені І. Галецькою за допомогою різних критеріїв ефективності адаптації, які відносяться до різних сфер:

1. Особливості емоційних реакцій, переживань та почуттів включно з рівнем емоційного комфорту враховуються в контексті емоційного компоненту.

2. У контексті поведінки беруться до уваги особливості копіngu (стратегії пристосування), адекватність зусиль, соціальна прийнятність поведінки, гнучкість та швидкість реагування.

3. Сферу пізнання визначає самооцінювання відповідності з запланованим результатом.

4. У сфері особистості рахуються з самооцінюванням результату пристосування, способом досягнення відповідно до власних ціннісних орієнтацій.

5. У соціально-психологічному контексті оцінюється конгруентність відповідно до установлених соціальних норм і цілей [11].

О. Шиндровська зазначає, що результативність адаптації часто не відображається у відповідності індивідуальної системи оцінок до соціально прийнятних критеріїв. Самооцінка або оцінка з боку фахівців визначає ефективність або адекватність адаптації [64].

Дослідниця погоджується з науковцями про класифікацію критеріїв соціально-психологічної адаптованості на суб'єктивні та об'єктивні.

Ефективність адаптації оцінюється за суб'єктивними критеріями:

1) критерії продуктивної адаптації характеризуються особистісним комфортом, високим рівнем взаємодії з оточенням, задоволеністю провідними видами діяльності, самовираженням та соціальним статусом, низьким рівнем інтегральної тривожності, адекватною самосвідомістю, рівнем очікувань, прийняттям себе, відсутністю схильності до невротизації й депресії, внутрішнім контролем ситуації, почуттям приналежності до діяльності групи;

2) критерії невдалої адаптації характеризуються емоційним незадоволенням, обмеженою взаємодією з оточенням, невдоволеністю провідними видами діяльності, обмеженою самореалізацією та соціальним статусом, високим рівнем загальної та специфічної тривожності, неадекватною самосвідомістю та очікуваннями, неприйняттям себе, наявністю схильності до невротизації й депресії, зовнішнім контролем ситуації, суб'єктивним відчуттям самотності [64].

О. Кривонос зазначає, що високий соціальний статус індивіда у певному середовищі, його психологічне задоволення цим середовищем і задоволення роботою, організацією, умовами та змістом є показниками успішної соціальної адаптації [34].

Л. Скрипко звертає увагу, що за Р. Максимовою, наявністю комунікативного потенціалу слугує важливим чинником для успішної адаптації людини. Суб'єктивні фактори включають комунікативний потенціал, який є структурним утворенням взаємопов'язаних компонентів, таких як ініціативність, емоційна реактивність у спілкуванні та комунікативна впевненість. Зниження комунікативного потенціалу в цілому супроводжується зменшенням активності особи як суб'єкта спілкування (обмеженням кола спілкування, вибірковістю у процесі спілкування, замкнутістю) та збільшенням емоційної реактивності до соціальних впливів, незадоволеності міжособистісними відносинами та іншими факторами життєдіяльності. Комунікативний потенціал розглядається як особистісна особливість, яка впливає на суб'єктивний досвід і сприйняття комунікації [49].

На думку І. Каськова, показниками низької соціальної адаптації є переміщення суб'єкта в інше соціальне середовище та відхилення у поведінці [28].

До вищезазначеного О. Деменко додає, що негативний перебіг адаптаційного процесу супроводжується невротичними відхиленнями, дисгармонійними акцентуаціями і комплексами, що відбуваються під впливом негативних зовнішніх факторів або змін внутрішнього стану [19].

За допомогою періодизації вікового розвитку, запропонованої Е. Еріксоном [69], можна ретельно вивчити особливості соціально-психологічної адаптації осіб у дорослому віці. Модель вікового розвитку особистості, розроблена Е. Еріксоном, охоплює усі етапи людського життя. Його основне поняття – еґо-ідентичність, що вказує на єдність та цілісність особистості. Формування еґо-ідентичності триває упродовж усього життя і відбувається в процесі соціально-психологічної адаптації. Він розподілив цей процес на вісім умовних стадій. Далі наводимо опис стадій психосоціального розвитку на етапі дорослого віку, щоб простежити особливості ключових процесів адаптації.

У шостій стадії, яка є ранньою дорослістю (19-40 років), базовий конфлікт виникає між інтимністю та ізоляцією. Важливою активністю цього періоду є формування близьких стосунків у парі. У цей час людина може будувати глибокі зв'язки з партнером або відчувати власну ізолюваність, що може бути результатом самотності та відчуження.

У середньому віці (41-65 років), у сьомій стадії, базовий конфлікт полягає між результативністю та стагнацією. Однією з важливих активностей в цей період є батьківство. Доросла людина прагне знайти способи задовольнити та підтримати наступне покоління. Продуктивність є наслідком спрямованості на досягнення цілей та внеску в суспільство, тоді як стагнація може виникнути внаслідок відсутності розвитку особистого життя та регресу.

Періодизація вікового розвитку Е. Еріксона дозволяє аналізувати різні площини соціально-психологічного пристосування дорослих осіб, розкриваючи важливі зміни та виклики, що виникають у різних життєвих етапах.

Як вважає Н. Мужанова, складові особистісної зрілості, такі як почуття поваги і самоповаги, гідності, здатність до практичного прояву своїх здібностей та відкритість у стосунках, розуміння власних проблем та активні дії для їх вирішення, співпадають в багатьох аспектах з критеріями позитивної адаптованості [39].

О. Харченко отримала дані, які свідчать, що соціально-психологічна адаптація людей 45-60 років здійснюється в цілому на різних рівнях (високому, середньому, низькому). Високий рівень адаптації передбачає зрілий раціоналізм, високу життєву активність та впевненість у своїх можливостях, а також стабільне матеріальне становище; середній рівень адаптації також складається із високих показників особистісної зрілості, нижчих показників тривожності, можливості подальших перспектив; низький рівень характеризується слабкою соціабельністю, відсутністю перспектив, високою схильністю до стресових впливів [57].

За результатами емпіричного дослідження О. Гулей під керівництвом наукового керівника І. Бушай узагальнила, що соціальна адаптація, яка триває упродовж життя, є неперервним процесом. Незалежність, яка починається у ранньому дитинстві та досягає свого максимуму на початку ранньої дорослості, була визначена як особистісна риса. Надалі, рівень самостійності та його розвиток мають великий вплив на соціальну адаптацію особи й ефективність цього процесу [18].

Н. Мужановою виявлено, що рівень адаптованості у досліджуваних дорослого віку є вищим, порівняно із юнацьким віком. Значуща відмінність спостерігалася за такими адаптаційними ознаками, як «адаптивність», «прийняття себе», «емоційний комфорт», «внутрішній контроль», «прагнення до домінування», «конформність», «ескапізм». Більшість дорослих

респондентів виявляють вищу толерантність до інших людей і схильні до екстернального локусу контролю [40].

Отже, з одного боку, соціально-психологічна адаптація передбачає процес взаємодії з зовнішнім середовищем, що враховує індивідуальні психологічні характеристики кожної особи. З іншого боку, вона проявляється як здатність ефективно впливати на суб'єктивні уявлення про навколишнє середовище. Тому ми можемо розуміти, що психологічне пристосування слугує частиною психічної адаптації, яка відповідає за формування відповідних міжособистісних взаємин, організацію соціальної взаємодії та враховує всі аспекти зовнішнього середовища для досягнення важливих соціальних цілей.

Таким чином, на підставі аналізу наукових джерел можемо виділити такі функції соціально-психологічної адаптації:

а) пошук і створення оптимальних засобів і умов для самопізнання, розвитку та реалізації особистості в соціальному середовищі;

б) моніторинг психічного та фізичного благополуччя людини в контексті змінних умов середовища;

в) розширення можливостей як самої особистості, так і її соціального оточення в цілому.

Важливими етапами соціально-психологічної адаптації в дорослому віці є рання дорослість та середня дорослість. Результати досліджень показують, що складові особистісної зрілості, які виражаються у почуттях поваги, самоповаги, власної гідності, здатності до практичного прояву своїх здібностей та відкритості у стосунках, мають значний вплив на соціальну адаптацію. Також виявлено, що рівень адаптованості дорослих осіб залежить від їхнього рівня самостійності та розвитку.

Підсумовуючи вищесказане, варто відмітити, що подальший аналіз і дослідження різних підходів до розуміння соціально-психологічної адаптації залишається актуальним у загальному освітньому і професійному контексті в Україні.

1.3. Особливості життєстійкості осіб дорослого віку в ресурсному аспекті

А. Терещенко погоджується із рядом вчених, що за останній час дослідники все більше зосереджуються на здоровій особистості. Життєстійкість та оптимістичний погляд на життя завжди були важливими, проте наукові дослідження цими темами розпочались недавно. Досліджуючи життєстійкість та оптимізм, вчені розуміють, як ці якості сприяють особистому розвитку та психічному благополуччю [51].

Вперше термін «життєстійкість» (англ. *hardiness*) в американську психологію був інтегрований С. Мадді. Згідно з С. Мадді, життєстійкість виявляється у формі специфічної конструкції навичок та установок, що дозволяє перетворювати зміни у можливості, відтворює психологічну життєздатність та продуктивність особистості, яка пов'язана з мотивацією особистості долати кризові ситуації. Його колегою, С. Кобейсом, було визначено, що життєстійкість є особистісними факторами сприяння зменшення впливу деструктивних результатів стресу. Дослідження науковців акцентують увагу на значущості виявлення всіх складових життєстійкості з метою підтримки здоров'я, позитивного рівня енергії й продуктивності в стресових умовах [71].

Л. Кірчева [29] в результаті теоретичного огляду узагальнила, що аналіз проведених закордонних досліджень, що стосуються проблеми життєстійкості (С. Хуанг, С. Бернارد, С. Агусцдотір, Ф. Родевальт, М. Раш, В. Шьоель), засвідчує розгляд даної концепції крізь призму стресостійкості та процесу адаптації-деадаптації в соціумі (М. Шміт), соціальної тривожності в незнайомих ситуаціях (Н. Лопез, А. Ла Грека), переживання дії гіпотетичного ефекту на фізичне та психічне благополуччя особи (М. Шайєр, Ч. Карвер,

В. Флоріан, М. Мікулієнсер, О. Таубман). Такими науковцями, як В. Панченко, Т. Титаренко, Л. Александрова, Д. Леонтєв, П. Лушин було здійснено систематичний аналіз концепту «життєстійкість». Багато дослідників у галузі психології займаються питанням розвитку життєстійкості під час збройного конфлікту (Т. Титаренко, В. Климчук, С. Богданов, О. Залеська, М. Маркова, Т. Тарабрина тощо).

Монографія Л. Сердюк демонструє твердження, відповідно до якого деякі українські вчені також прихилиються до думки, що здатність індивіда до життєвої стійкості проявляється у його здатності до самовизначення, вільного вибору життєвого напрямку та впорядкування власної життєдіяльності. Дана концепція передбачає, що людина має мати оптимістичну настанову, бути готовою сприймати реальність у певний спосіб і діяти в ній, зміцнюючи та відновлюючи свій потенціал особистості [48].

А. Токарева звертає увагу, що В. Флоріан, М. Мікулієнсер і О. Таубман [54] провели детальне дослідження конструктив стійкості до життя. У своєму дослідженні вони досліджували роль кожного окремого елемента у структурі особистості. Згідно з результатами цього дослідження, вчені зробили наступні висновки:

а) компонент «Включення» стійкості до життя сприяє покращенню здоров'я, збільшує роль переоцінки кризових життєвих подій та зменшує емоційне навантаження на стратегії копіngu і сприйняття ситуації як потенційної загрози;

б) компонент «Контролю», також, як і попередній, має позитивний вплив на збереження здоров'я, знижує сприйняття загрози і спонукає людину до використання копінг-стратегій, що базуються на підтримці соціального оточення;

в) компонент «Прийняття ризику» підштовхує людину до дій. Виклики сприймаються як завдання, які потрібно вирішити. Людина не відчуває страху перед новим, але має постійну потребу руху та розвитку. Арсенал копінг-стратегій для подолання стресових ситуацій збільшується з кожним разом, що

дозволяє відчувати впевненість у власних можливостях, а також повністю усвідомлювати свої здібності.

Окрім цього, дослідниця наголошує, що С. Мадді, крім трьох компонентів структури життестійкості, визначає механізми, що можуть впливати на активність людини [54]. Серед них:

- життєздатні переконання – вони визначають готовність до активних дій і стимулюють піклування про власне здоров'я й благополуччя. Ці переконання запобігають перетворенню наявних переживань на депресивний стан;

- співволодіння зі стресом – С. Мадді виділяє два типи співволодіння зі стресом: регресивне і трансформаційне. Регресивне характеризується закритістю, тоді як трансформаційне – відкритістю й готовністю до дій;

- підсилення імунної системи – фізична та психічна мобілізація організму;

- соціальна підтримка – підтримка від оточуючих допомагає людині покращити свою здатність до співвідношення.

О. Басенко пише, надзвичайні ситуації, наявність та впровадження ресурсів життєвої стійкості можуть забезпечити запобігання наслідкам травматичного стресу [4].

В рамках ресурсного підходу, С. Мадді визначає «hardiness» як цілісну особистісну характеристику, відповідальну за ефективність долаття життєвих викликів особою, яка сприяє збереженню гармонії та внутрішньої рівноваги [72].

Дослідження психологічного ресурсу особистості або життестійкості, згідно з поглядами О. Чиханцової, суттєвим орієнтир сучасних емпіричних досліджень та вимагає детального вивчення [59]. Відповідно до вищенаведеного, авторка констатує, що життестійкість слугує основним ресурсом долаття складних життєвих ситуацій, здатністю людини до контролю та керування життєвими подіями, можливістю особистісного росту [61].

За словами О. Чиханцової, внутрішній потенціал особистості, відомий як життєвий резерв, забезпечує здатність долати різноманітні стресові, воєнні та складні життєві ситуації. Умови війни, що супроводжуються високою

інтенсивністю стресових подій, а також інші фактори стресу та виснаження ресурсів, спричиняють серйозне зниження життєстійкості та втрату психічного благополуччя особистості. Стійкість до життєвих випробувань сприяє протидії небажаному розвитку оточення, підвищує стійкість до напруження та забезпечує можливість прогнозувати бажану перспективу [60].

Л. Кірчева, погоджуючись з думкою Л. Степаненко, зазначає, що кризова життєва подія, окрім сприяння особистісному зростанню, також спричиняє вияв індивідуальності в людині, яка проявляється через особливий досвід розв'язання проблеми. Це дає можливість подолати труднощі, виявляти переваги в будь-якій обстановці, відчувати задоволення й успішно формувати своє життя. Крім того, це сприяє внутрішній рівновазі та загальному психологічному благополуччю, розвиває креативність та відповідальне ставлення до життєвого потоку [29].

Л. Сердюк, О. Купрєєва згідно із результатами проведеного теоретичного огляду, пишуть, що психологічний аспект життєстійкості значною мірою пов'язаний з індивідуально-значущим рівнем суб'єкта, його відношенням до себе та інших, усвідомленим вибором та рефлексією. Рефлексія формує перспективу не лише критичної оцінки себе, але й своєї діяльності, отримання статусу активного суб'єкта власної діяльності, визначення та спрямування своєї поведінки в критичній ситуації, трансформації самооцінки, розвитку якостей особистості, перегляду уявлення про саму ситуацію та пошуку причини її виникнення, зосередження на вирішенні труднощів [47].

Схожий на ресурсний підхід С. Мадді представлений у ресурсній концепції життєстійкості осіб дорослого віку Л. Григорчук. Основні ідеї відкривали, що життєва стійкість як ресурсу адаптації базується на трьох положеннях. По-перше, враховуючи життєву ситуацію та вікові особливості, ранній дорослий вік виявляє більшу вразливість до зовнішнього впливу, тому їх показники можуть значно відрізнятися через обмежений життєвий досвід. По-друге, особа має приймати відповідальні рішення і миттєво адаптуватися, як в особистісній, так і в професійній (соціальній) сферах. Окрім цього, вони несуть

велику відповідальність за завдання, які накладає сама професія. Тому важливо дослідити різні групи з різною професійною спрямованістю. По-третє, рівень життєвої стійкості служить ресурсом адаптації. Високий та середній рівні життєвої стійкості є характеристиками самостійних розвинених особистостей з високим рівнем пристосування до різних умов життя та соціальних змін [17].

За висловлюванням Т. Титаренко, життєстійкість людини може розвиватися протягом усього життя або залишатися не виправленою. Професійна спільнота в зрілому віці виступає найважливішим агентом соціалізації, сприяючи розвитку вмінь стійкої поведінки та адекватного способу життя. Сім'я, у свою чергу, очікує, що доросла людина виявить життєстійкість в умовах конфлікту між поколіннями, статями, сиблінгами та оточенням [52].

Як згадала А. Терещенко, дослідження, здійснене Д. Леонтєвим та О. Разказовою, підтверджує, що вираженість рівня життєстійкості та її структурних компонентів залежить від віку. Було з'ясовано, що прийняття ризику в осіб дорослого віку в середньому значимо вище, ніж у представників старшого віку [51].

Л. Григорчук дослідила, що в представленій загальній вибірці осіб зрілого вікового періоду властивий середній рівень життєстійкості. Він сприяє належному переживанню ситуацій невизначеності й передбачає обрання особою тактик опановування, що дозволяють ставитися до нових труднощів у професійній та особистій сферах життя. У відповідачів, що володіють високими показниками стійкості до життя, спостерігається вищий рівень адаптивності. Тому погляди авторки та її наукового керівника С. Кузікової щодо дослідження були підтверджені: стійкість до життя, згідно з отриманими даними, є ресурсом і фактором адаптації особистості [17].

Завдяки емпіричному дослідженню рівня життєстійкості дорослих людей А. Терещенком було з'ясовано, що група (віковий діапазон респондентів – від 41 до 60 років) демонструє рівень життєстійкості в межах норми, але показник життєстійкості у групі з віковим діапазоном від 20 до 40 років є вищим. Відповідно, друга група респондентів також проявляє вищий рівень оптимізму і

трохи вищі показники диспозиційного оптимізму. Ці дані вказують на те, що в ранньому віковому періоді зрілості властива вища життєстійкість, оптимізм та позитивне ставлення до майбутнього. З переходом до періоду середньої зрілості ці показники знижуються [51].

На основі даних емпіричного дослідження В. Біленко стверджує, що більшість педагогів дорослого вікового етапу продемонстрували середній рівень життєстійкості. Високий рівень стійкості життєвого потенціалу встановлено у 25% досліджуваних, низький – у 21% [6].

Проведене А. Токаревою емпіричне дослідження підтвердило її гіпотезу про те, що рівень життєстійкості особистості залежить від усвідомленості нею власних ресурсів, як потенціалу особистісної зрілості та вибору побудови способу свого життя [54].

Т. Ларіна отримала дані, які свідчать, що завдяки властивим певним компетенціям життєстійкості, що виражаються у рішучості, емпатії, відповідальності та оптимістичності) особи дорослого віку обирають стратегію опанування труднощами. Оскільки відповідальність вважається визначальним фактором стратегії опанування труднощів, то її можна визначати як певний стримувальний чинник неконструктивної стратегії «втеча-уникнення» [35].

У рамках нашої проблематики також варто зупинитися на результатах аналізу життєстійкості українців, який було проведено науковцями у квітні 2022 року. Відповідно до результатів, індекс життєстійкості українського населення склав 3,9 з 5. У цьому дослідженні психологічна життєстійкість розглядалася як здатність доцільно та позитивно сприймати життя, відчувати себе цінним, приймати рішення, мати плани на майбутнє і не зазнавати зайвих сумнівів щодо минулого. Сам індекс життєстійкості складався з двох компонентів: психологічної стійкості (4,0) і фізичного здоров'я (3,8). Отже, більшість громадян України (59%) проявляли помірний рівень життєвої стійкості, 39% володіли високим рівнем стійкості, а тільки 2% опитаних мали низькі показники життєвої стійкості. Серед низьких показників життєстійкості

найбільшу кількість мали мешканці сходу, пенсіонери та люди, які втратили роботу [50].

Згідно з результатами чотирнадцятого загальнонаціонального опитування «Психологічні маркери війни», яке відбулося 18-19 червня 2022 року, було включено життєстійкість як один з параметрів вимірювання, разом з психологічним виснаженням та прийнятністю розваг під час війни. Індекс життєстійкості був зафіксований на рівні 3,8 з 5. Також в рамках цього дослідження було виявлено певну статеву різницю в прояві життєстійкості: жінки мали нижчий рівень життєстійкості порівняно з представниками чоловічої вибірки. Крім того, з віком спостерігається тенденція до зниження рівня життєстійкості [62].

Таким чином, можна засвідчити, що витривалість виступає як суттєвий особистий ресурс, який сприяє подоланню стресу та досягненню високого рівня психічного й фізичного благополуччя. Життєстійкі дорослі люди проявляють три визначальні якості: прийняття реальності у своєму поточному стані; глибоке переконання у сенсі життя (часто базується на вірі в певні цінності); а також майстерність у здатності імпровізувати та розв'язувати нетривіальні проблеми.

Дана проблема привертає активну увагу науковців, що створює необхідність виявлення конкретних показників життєстійкості, які можна використовувати для проведення емпіричного дослідження її в контексті сьогодення в Україні.

Розділ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ: ХАРАКТЕРИСТИКА ВИБІРКИ ТА МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Актуальність емпіричного дослідження взаємозв'язку персональної ресурсності та соціально-психологічної адаптації осіб дорослого віку під час воєнного часу виходить з теоретичного аналізу цієї проблеми. Воєнний час є складним періодом, що супроводжується стресовими ситуаціями, нестабільністю та загрозами безпеці. У таких умовах важливо дослідити вплив персональної ресурсності, яка охоплює психологічні, соціальні та фізичні фактори, на соціально-психологічну адаптацію осіб дорослого віку в умовах війни. Емпіричне дослідження цього взаємозв'язку може надати цінні дані щодо ефективних стратегій підтримки та розвитку ресурсів осіб дорослого віку під час воєнного часу. Підкреслюючи важливість цього дослідження, можна стверджувати, що його результати можуть мати значний вплив на практику психологічної підтримки та соціального супроводу осіб дорослого віку, які переживають воєнний час.

За даними, отриманими у результаті теоретичного аналізу, нами був складений план емпіричного дослідження для вивчення особливостей взаємозв'язку персональної ресурсності та соціально-психологічної адаптації осіб дорослого віку. Емпіричне дослідження проводилось із випадково відібраними респондентами, у форматі очних та онлайн зустрічей. Учасники займають різну професійну нішу та всі проживають у Чернівецькій області. У дослідженні взяли участь 35 респондентів віком від 30 до 35 років.

Для досягнення мети дослідження, яка полягала у встановленні взаємозв'язку між персональною ресурсністю та соціально-психологічною

адаптацією осіб дорослого віку в умовах воєнного часу, було реалізовано кілька етапів:

I. Підготовчий етап. Було проведено аналіз української та зарубіжної літератури з обраної проблеми, сформульовано науковий апарат дослідження, визначено поняття «персональна ресурсність», «соціально-психологічна адаптація» та «життестійкість». Також була досліджена і узагальнена структура соціально-психологічної адаптації, виявлені психологічні особливості персональної ресурсності та соціально-психологічної адаптації осіб дорослого віку під час воєнного часу.

II. Констатувально-діагностичний етап. Була розроблена програма емпіричного дослідження та обґрунтовано діагностичне забезпечення для вивчення особливостей взаємозв'язку персональної ресурсності та соціально-психологічної адаптації осіб дорослого віку. Проведено емпіричне дослідження, здійснено обробку отриманих даних і сформульовано припущення щодо потреби створення рекомендацій для підвищення соціально-психологічної адаптації як засобу розширення персональних ресурсів особистості в умовах війни.

III. Проектувально-конструктивний етап. Розроблено рекомендації щодо підвищення соціально-психологічної адаптації як засобу розширення персональних ресурсів особистості в умовах війни.

IV. Підсумковий етап. Здійснено систематизацію та узагальнення опрацьованого матеріалу, перевірку гіпотези, сформульовано висновки, підготовлено дипломну роботу та презентацію.

Дослідження особливостей взаємозв'язку персональної ресурсності та соціально-психологічної адаптації досліджуваних здійснювалося в процесі констатувально-діагностичного етапу, завданнями якого були:

1) Визначення показників з метою вивчення особливостей взаємозв'язку персональної ресурсності та соціально-психологічної адаптації осіб дорослого віку у воєнний час.

2) Добір діагностичного інструментарію.

3) Проведення діагностичних процедур, аналіз та узагальнення результатів, одержаних за допомогою обраних методик.

4) Виявлення психологічних особливостей персональної ресурсності, соціально-психологічної адаптації та життєстійкості досліджуваних.

Ми припускаємо, що персональна ресурсність взаємно впливає на соціально-психологічну адаптацію дорослих осіб. Згідно з цим припущенням була висунута гіпотеза про те, що існує гіпотетично взаємозв'язок персональної ресурсності осіб дорослого віку з їхньою соціально-психологічною адаптацією.

Ми визначили систему методик, які використовувалися для проведення діагностичного обстеження, враховуючи теоретичні передумови, а також мету і завдання дослідження. Наша розроблена програма діагностичного дослідження передбачала використання наступної діагностичної батареї:

- для виявлення особливостей взаємодії втрат та надбань особистісних ресурсів, тобто загального індексу ресурсності: опитувальник втрати та здобуття персональних ресурсів (Н. Водоп'янова, М. Штейн);

- для визначення показників соціально-психологічної адаптації: опитувальник соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс та Р. Даймонд);

- для діагностики загального рівня та основних показників життєстійкості: тест життєстійкості (С. Мадді) в адаптації Д. Леонтєва та О. Расказової.

Ми надаємо короткий огляд методик, які були вибрані для проведення основного етапу дослідження. Варто зауважити, що всі обрані методики для дослідження є стандартизованими, що означає, що вони мають достатню надійність та валідність. Зарубіжні методики також були адаптовані для використання в українському контексті.

Опитувальник втрати та здобуття персональних ресурсів

(Н. Водоп'янова, М. Штейн) [20]

Опитувальник (автори Н. Водоп'янова, М. Штейн) діагностує співвідношення й динаміку персональних ресурсів людини протягом певного

заданого часового проміжку. Ресурси – це те, що є цінним для людини та допомагає адаптуватися до стресових ситуацій чи долати стреси в житті. У контексті запропонованої методики ресурси розуміються як значущі матеріальні засоби та нематеріальні конструкти, зовнішні та внутрішні, стан душевного й фізичного благополуччя, волюві, емоційні та енергетичні характеристики, які є необхідними для подолання реальних чи припустимих стресів життя.

Опитувальник втрат та надбань персональних ресурсів розроблений Н. Водоп'яною та М. Штейн на основі ресурсної концепції психологічного стресу С. Хобфолла. За його допомогою відбувається оцінка часової взаємодії втрат та надбань особистісних ресурсів. Згідно з ресурсною концепцією Хобфолла, психологічний стрес виникає при порушенні балансу між втратами та надбаннями персональних ресурсів. Психологічний стрес розвивається в ситуаціях трьох типів:

- ситуації, що передбачають загрозу втраті ресурсів;
- ситуації фізичної втрати ресурсів;
- ситуації відсутності адекватного відшкодування витрачених ресурсів, коли докладання власних зусиль або неможливе для досягнення бажаного результату, або значно перевищує отриманий результат.

Досліджуваному потрібно заповнити дві частини опитувальника. За його допомогою визначаються переживання відносно можливих втрат та надбань досліджуваного. Йому потрібно оцінити за п'ятибальною шкалою ступінь напруженості переживань щодо кожного твердження опитувальника. Для цього обирається цифра, яка відповідає напруженості переживання (відчуттів):

- 1 бал – немає такого відчуття;
- 2 бали – переживання меншою мірою;
- 3 бали – переживання середньою мірою;
- 4 бали – переживання більшою мірою;
- 5 балів – переживання дуже сильне.

Ресурсні концепції психологічного стресу пов'язують адаптаційні можливості й стійкість до стресогенних життєвих обставин з наявністю особистісних (соціально-психологічних) ресурсів. У даному випадку підраховується індекс ресурсності. Цей індекс, відображаючи баланс між втратами та надбаннями, є показником ресурсозабезпечення людини, відображаючи швидкість процесу відновлення інвестованих чи втрачених ресурсів, його здібності до адаптації та стресостійкості. Чим більший індекс ресурсності, тим більше збалансовані життєві розчарування й досягнення та вищий адаптаційний потенціал особистості, менша стресова вразливість. Інтерпретація індексу ресурсності може бути здійснена відповідно до рівнів ресурсності, що представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Тестові норми для опитувальника втрат та надбань персональних ресурсів (Н. Водоп'янова, М. Штейн)

Рівень ресурсності – баланс між надбаннями та втратами	Значення індексу ресурсності
низький	<0,8
середній	0,8-1,2
високий	>1,2

Опитувальник соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс та Р. Даймонд) [32]

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації, запропонована К. Роджерсом і Р. Даймондом, являє собою опитувальник, що включає 101 твердження, які випробуваним пропонується оцінити за 7-бальною шкалою залежно від відповідності тверджень, що пропонувались в опитувальнику, уявленням випробуваних про себе. Досліджуваному потрібно прочитати твердження опитувальника, приміряти кожне твердження до його звичок, способу життя та оцінити якою мірою твердження можуть бути співвіднесені із наступною шкалою:

- 0 балів – це до мене абсолютно не відноситься;
- 2 бали – сумніваюся, що це можна віднести до мене;
- 3 бали – вагаюся віднести це до себе;
- 4 бали – це схоже на мене, але немає впевненості;
- 5 балів – це на мене схоже;
- 6 балів – це точно про мене.

Оцінюючи отримані результати, застосовується методика, в рамках якої всі відповіді респондента оцінюються за шкалами: «Адаптивність», «Прийняття себе», «Прийняття інших», «Емоційний комфорт», «Внутрішній контроль», «Домінування» та «Екстапизм». В стовпчику з нормами методики наводяться суми, що показують зону невизначеності в інтерпретації результатів для кожної шкали. Результати, які знаходяться поза цією зоною, інтерпретуються як надзвичайно низькі до зони невизначеності, а після досягнення найвищого показника в цій зоні – як високі. Оптимальними показниками успішної соціально-психологічної адаптації особистості є високий рівень адаптованості, самоприйняття, прийняття інших, вияв внутрішнього контролю, що сприяє свідомому та відповідальному ставленню до власного життя, проблем і успішному їх вирішенню. Додатковим показником соціально-психологічної адаптації є вияв схильності до домінування, що дозволяє активно захищати свої інтереси і права, не займаючи пасивної позиції у відносинах з іншими. Низький рівень екстапизму є також важливим показником адаптації, що свідчить про відсутність прагнення особистості уникати проблем і відповідальності за їх вирішення.

Показник адаптивності є позитивним полюсом та інтегральним показником адаптації і відображає гомеостатичні і гедоністичні ставлення людини до зовнішнього світу. Адаптивна людина критично сприймає норми і правила соціуму. Вона цінує свою особистість і особистості інших людей, ця людина прагне до самовдосконалення і не зупиняється у своєму розвитку. Вона знає свої сили і вміє домагатися своїх цілей. Вона успішна, активна. Це оптимістично настроєна людина.

Показник дезадаптивності є негативним полюсом інтегрального показника адаптації і відображає дисгармонію у сфері соціальних відносин людини. Дезадаптивна людина найчастіше настроєна песимістично, млява, пасивна, нездатна долати свої труднощі. Вона може бути постійно незадоволена собою та іншими. Для дезадаптивної людини характерні й інші дисфоричні і депресивні риси.

Тест життєстійкості (С. Мадді) в адаптації Д. Леонтьєва та О. Расказової [32; 73]

Методика призначена для діагностики особливостей життєстійкості – системи переконань особистості про себе, світ, котрі дозволяють людині витримувати та ефективно долати стресові ситуації. В одній і тій же ситуації людина з високою життєстійкістю рідше відчуває стрес та краще оволодіває ним.

Тест життєстійкості являє собою адаптацію Д.О. Леонтьєва та О.І. Расказової опитувальника Hardiness Survey, розробленого С. Мадді. Тест допомагає визначити рівень вираженості життєстійкості як в цілому, так і її компонентів (залученості, контролю і прийняття ризику). Респондентам пропонується прочитати 45 тверджень і обрати той варіант відповіді («ні», «імовірніше ні, ніж так», «імовірніше так, ніж ні», «так»), який найкращим чином відображає їхню думку про себе.

Для підрахунку балів відповідям на прямі пункти присвоюються бали від 0 до 3 («ні» – 0 балів, «імовірніше ні, ніж так» – 1 бал, «імовірніше так, ніж ні» – 2 бали, «так» – 3 бали), відповідям на зворотні пункти присвоюються бали від 3 до 0 (де «ні» – 3 бали, а «так» – 0 балів). Прямі і зворотні пункти для кожної шкали представлені у ключі до тесту. Підсумовуються бали окремих субшкал за прямими і зворотними пунктами, далі обчислюється загальний бал життєстійкості шляхом підсумовування даних за трьома субшкалами. До тесту додаються середні і стандартні відхилення загального показника і субшкал, отримані результати порівнюються з нормативними показниками.

Загальний показник (0-61 балів) свідчить про низький рівень життєстійкості, 62-99 балів – про середній, а 100-135 балів – про високий рівень життєстійкості.

Показник «залученості»:

- 0-29 балів свідчить про низький рівень вираженості компоненту,
- 30-46 балів – про середній,
- 47-54 бали – про високий рівень.

Показник «контролю»:

- 0-20 балів – низький рівень вираженості компоненту,
- 21-38 балів – середній,
- 39-51 бал – високий.

Показник «прийняття ризику»:

- 0-8 балів – низький рівень вираженості компоненту,
- 9-18 балів – середній,
- 19-30 балів – високий.

РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРСОНАЛЬНОЇ РЕСУРСНОСТІ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСІБ ДОРΟΣЛОГО ВІКУ

3.1. Показники рівня прояву персональної ресурсності осіб дорослого віку

З метою діагностики рівнів ресурсів досліджуваних було застосовано методику «Опитувальник втрат та надбань персональних ресурсів» (Н. Водоп'янова, М. Штейн), результати представлено у відсотковому співвідношенні.

Умови воєнного часу часто провокують в осіб виникнення регулярного стресу, що може призвести до професійного та емоційного вигорання. Усвідомлена особистість розуміє цей ризик і прагне зберегти власний адаптаційний та комунікативний потенціал, а також нервово-психічну стійкість, розвиваючи навички саморегуляції. Саме персональні ресурси є найбільш значущими з психологічної точки зору в подоланні складних життєвих ситуацій.

У контексті запропонованої методики, ресурси особистості охоплюють різноманітні аспекти життя, які можна поділити на матеріальні та нематеріальні, а також зовнішні та внутрішні фактори, які впливають на психологічний стан та благополуччя особи під час подолання життєвих стресів. Матеріальні ресурси включають дохід, транспорт, будинок, одяг тощо. Нематеріальні ресурси займають важливе місце, такі як бажання, вірування,

цілі, ідеї, переконання. Зовнішні ресурси включають соціальну підтримку, друзів, сім'ю, роботу та соціальний статус. Внутрішні ресурси визначаються самостваленням та світоглядом, що включає самоповагу, професійні вміння, оптимізм, самоконтроль, життєві цінності тощо. Всі ці фактори сприяють психічному й фізичному благополуччю та допомагають в подоланні реальних або передбачуваних життєвих стресів.

У ході аналізу даних, отриманих за допомогою опитувальника, були отримані результати, представлені на рис. 3.1.

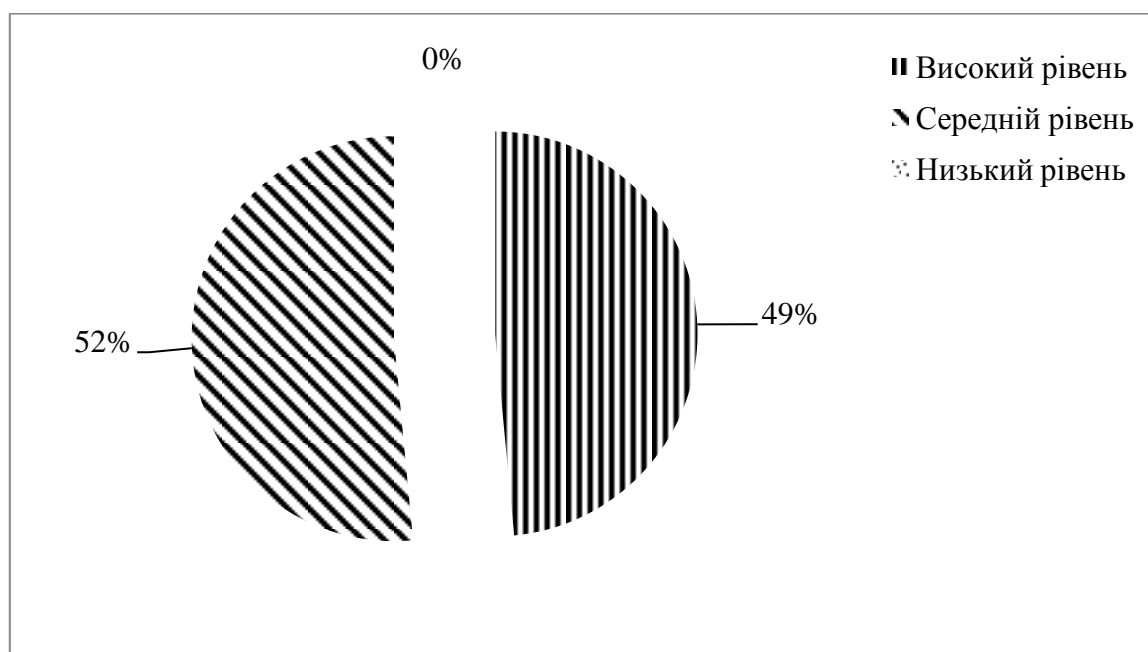


Рис. 3.1. Розподіл рівнів персональних ресурсів за індексом ресурсності серед досліджуваних (у %)

Як видно на рис. 3.1. серед досліджуваних майже в рівному співвідношенні переважають середній (52%) та високий (48%) рівні втрат та надбань персональних ресурсів. Це вказує на те, що респонденти, які брали участь у нашому дослідженні постійно підтримують оптимальний і високий рівні ресурсів організму та вмюють його відновлювати за необхідності.

48% досліджуваних характеризуються як особи з високим рівнем психологічної ресурсності. Ця категорія осіб володіє вміннями, навичками, знаннями та досвідом, а також моделями конструктивної поведінки й актуалізованими здібностями, що дозволяють їм бути гнучкішими та більш

стресостійкими, досягати успіху та задоволення якістю власного життя. Вони вміють накопичувати свій ресурсний фонд, який формує інструменти для переживання кризових ситуацій.

52% опитаних мають середній рівень ресурсності. Це означає, що більшість дорослих учасників дослідження володіє нормальним балансом між життєвими розчаруваннями та досягненнями, менше схильні до стресу і мають оптимальний адаптаційний потенціал. Вони прагнуть активувати свої персональні ресурси для розробки стратегій поведінки, спрямованих на подолання складних життєвих ситуацій.

Жоден із респондентів не продемонстрував низький рівень ресурсності. Люди з низьким рівнем персональної ресурсності не вміють ефективно опанувати стрес або відновлюватись після нього, оскільки не мають достатньо внутрішніх резервів для повноцінного функціонування в житті та реалізації свого потенціалу.

Аналізуючи результати опитувальника ВНПР ми звернули увагу також на оцінки респондентів втрат й надбань персональних ресурсів. Середні значення представлені на рис. 3.2.



Рис. 3.2. Середні показники втрат та надбань персональних ресурсів досліджуваних (середні значення)

Згідно з даними, які наведені на рисунку, середня оцінка можливих надбань (100) значно перевищує середню оцінку можливих втрат персональних

ресурсів (69). Це вказує на те, що особи дорослого віку, що оцінювали ті ж самі життєві ситуації як можливі надбання та можливі втрати, наділяли їх вищими оцінками як надбання, а не втрати. Наслідком того, що середні значення можливих надбань персональних ресурсів людей перевищують їхні середні значення можливих втрат персональних ресурсів, є позитивна орієнтація та психологічна стійкість індивідів у їхній повсякденній життєдіяльності в умовах воєнного часу. Значення надбань вказують на позитивний баланс між досягненнями, втратами та розчаруваннями у житті, що сприяє підтриманню оптимістичного ставлення та високого рівня самовпевненості. Це також може вплинути на їх здатність ефективно протистояти стресу та адаптуватись до нових реалій життя. Особи з більшими надбаннями зазвичай здатні краще вирішувати проблеми, швидше відновлюватися після життєвих викликів та розвивати стратегії, спрямовані на саморозвиток та самореалізацію. Позитивний баланс між надбаннями та втратами або помітне переважання надбань персональних ресурсів сприяє більш успішній адаптації до вимог оточуючого середовища, підвищує рівень життєвої задоволеності та позитивно впливає на загальний психологічний стан особистості.

Таким чином отримані результати показують, що більшість досліджуваних має середній та високий рівні ресурсності, що свідчить про їх здатність ефективно володіти та відновлювати персональні ресурси. Низький рівень персональної ресурсності не властивий жодному респонденту досліджуваної вибірки. Такі особи проявляють більшу стресостійкість, не здатні досягати успіху та задоволення в житті.

Отримані результати також дають можливість констатувати, що виявлений баланс між надбаннями та втратами персональних ресурсів запобігає виникненню емоційного та професійного вигорання у цієї категорії; підтримка актуального балансу між професійними та життєвими розчаруваннями й досягненнями може бути умовою його попередження.

Дані демонструють важливість розвитку психологічної ресурсності у дорослих в умовах воєнного часу, що може допомогти збалансувати їхні

життєві досягнення та розчарування, а також зменшити стресову вразливість. Тобто, чим вищий індекс розвитку, тим більш збалансовані їх життєві досягнення та розчарування, і чим вищий адаптаційний потенціал особистості, тим менша їх стресова вразливість.

3.2. Показники рівня та компонентів соціально-психологічної адаптації осіб дорослого віку

Адаптаційний процес відіграє суттєву роль у взаємодії людини з оточуючим середовищем. Для успішної адаптації необхідно навчитися протистояти негативним впливам оточуючого середовища, освоювати нові соціальні ролі та стратегії поведінки, а також розвиватися в напрямку самореалізації та самоактуалізації, що створить умови для успішної взаємодії.

Для виявлення рівня соціально-психологічної адаптації та особливостей її складових було застосовано методику діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда (див. розділ II), а отримані та узагальнені дані було зведено в приведену нижче діаграму (див. рис. 3.4.), яка дала змогу відобразити результати дослідження та візуально їх побачити.

Проте, перед аналізом отриманих результатів інтегральних шкал соціально-психологічної адаптації, важливо звернути увагу на контрольну шкалу методики «Брехливість», за допомогою якої вдалось оцінити ступінь об'єктивності відповідей. На рис. 3.3. ми бачимо, що з 35 респондентів тільки троє (9%) були нечесними у своїх відповідях. Натомість 91% (32 досліджуваних) дали правдиві відповіді на твердження опитувальника, що може свідчити про небажання представляти себе у більш соціально-бажаному вигляді. Це є відображенням загальної тенденції та установки особистості не виглядати більш привабливо, не представляти себе з найбільш вигідної сторони в міжособистісних стосунках з іншими людьми.

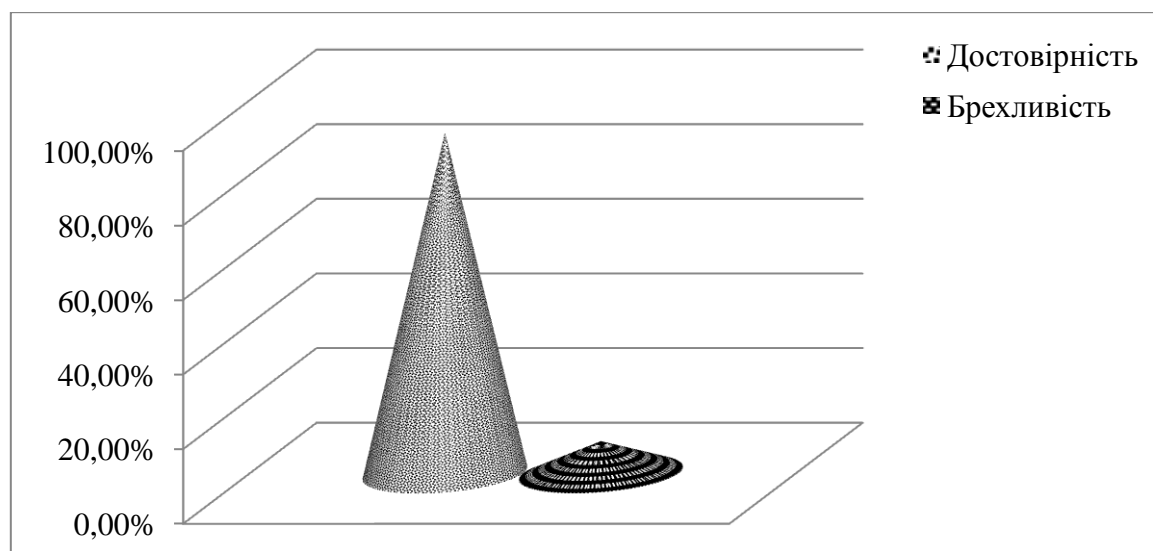


Рис. 3.3. Розподіл досліджуваних за кількістю достовірних відповідей (у %)

Отже, наступні результати за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда можна вважати достовірними для подальшого аналізу. Показники вираженості шкал адаптивності відображені у таблицях 3.1. та рисунку 3.4.

У таблиці 3.1. представлено результати тестування за 13 первинними показниками. Кожна первинна шкала розбивається на три зони: низька, «зона невизначеності» та висока.

Таблиця 3.1.

Середні значення та рівні первинних шкал соціально-психологічної адаптації досліджуваних за методикою К. Роджерса і Р. Даймонда

Шкали	Середнє значення	Рівні вираженості					
		високий		зона невизначеності		низький	
		N	%	N	%	N	%
Адаптивність	145	25	71	10	29	-	-
Деадаптивність	58	-	-	14	40	21	60
Прийняття себе	49	26	74	9	26	-	-
Неприйняття себе	10	-	-	13	37	22	63

Прийняття інших	25	21	60	14	40	-	-
Неприйняття інших	14	1	3	20	57	14	40
Емоційний комфорт	23	5	14	30	86	-	-
Емоційний дискомфорт	12	2	6	12	34	21	60
Внутрішній контроль	59	28	80	7	20	-	-
Зовнішній контроль	13	1	3	10	29	24	69
Домінування	11	10	29	22	63	3	9
Конформність	15	2	6	21	60	12	34
Ескапізм	11	1	3	16	46	18	51

За шкалою «Адаптивність» більшість респондентів мають «високі» значення. Це свідчить, що особи, ймовірно, добре адаптуються в соціумі, ретельно аналізують свої проблеми.

Як можна припустити, шкала «Деадаптивність» включає протилежні компоненти позитивній адаптованості, такі як неприйняття себе та інших, наявність перешкод в осмисленні життєвого досвіду та ригідність у вирішенні проблем. Досліджувані властиві низькі показники за даною шкалою.

Відповідно до шкали «Прийняття себе», яка відображає ступінь позитивного ставлення до власного «Я», самоповагу та особистість, учасники дослідження виявили високі показники позитивного налаштування щодо себе.

Шкала «Неприйняття себе» відображає відсутність позитивного ставлення до себе, відчуття неповноцінності, зосередженість на власних недоліках, низьку самооцінку та самокритичність. Оскільки дана шкала є протилежною до попередньої, очевидно, що більшість респондентів виявили низькі значення вираження.

Аналогічне внутрішньогрупове порівняння результатів за шкалою «Прийняття інших» виявило переважання високих оцінок у вибірці. Шкала допомагає визначити особистісний рівень позитивних або негативних емоцій, спрямованих на людей та навколишнє середовище. На протилежному полюсі шкали (шкала «Неприйняття інших») продемонстроване розсіювання рівнів вираженості неприйняття інших людей з переважанням «зони невизначеності».

За шкалою «Емоційний комфорт» дорослі виразили середній рівень позитивного настрою. Зокрема, вони ситуативно перебувають у стані емоційної рівноваги та спокою, відчують захищеність, безпеку, благополуччя та задоволеність своїм життям. Незважаючи на вищезгадане, за шкалою «Емоційний дискомфорт» були помічені такі низькі прояви негативних емоційних станів у досліджуваних.

В аналізі показників шкал «Внутрішній контроль» (інтернальний локус контролю) та «Зовнішній контроль» (екстернальний локус контролю) виявлено чітку закономірність: зі значним переважанням високих значень схильності брати відповідальність за події, що відбуваються з опитаними знижується здатність виявляти рівень суб'єктивного значення впливу зовнішніх сил на життєві події (сторонній вплив, фатум або випадок). Досліджувані надають меншого значення зовнішнім факторам.

Аналіз показників відповідно до шкали «Домінування» показав, що в прагненні відчути перевагу над іншими досліджувані проявляють більше середніх показників, але варіювання в оцінках може спостерігатися, оскільки деякі особи мають високі показники домінування, тоді як інші – низькі. Загалом, ці результати свідчать про наявність певних схильностей до домінування, але вони можуть бути різноманітними у різних учасників.

Приналежність до схильності підкорення, м'якості та покірності (шкала «Конформність») також більше проявляється на середньому рівні, за винятком декількох респондентів із високими і низькими показниками.

За результатами оцінки шкали «Ескапізм», з'ясувалося, що досліджувані проявляють більшу готовність до реального вирішення життєвих проблем, у

порівнянні із меншою часткою осіб із низьким і середнім рівнем здатності стикатися із життєвими викликами, обираючи специфічну форму уникання реальності. Такі особи володіють нижчим рівнем психологічної здатності до активного та конструктивного протистояння проблемам, здійсненням виборів та прийняттям важливих рішень. Останні два рівні вираження даної шкали не сприяють покращенню здоров'я та здатності до адаптації в складних життєвих ситуаціях. Цілком можливо, що це відповідь на складний процес протікання соціально-психологічної адаптації.

Щоб більш детально проаналізувати процес адаптації осіб дорослого віку, окрім первинних шкал розглянемо інтегральні показники, які відображають відсоткове співвідношення протилежних тенденцій (наприклад, адаптивність-деадаптивність). Зіставлення вищевказаних біполярних тенденцій репрезентується у відповідних інтегральних показниках на рисунку 3.4.

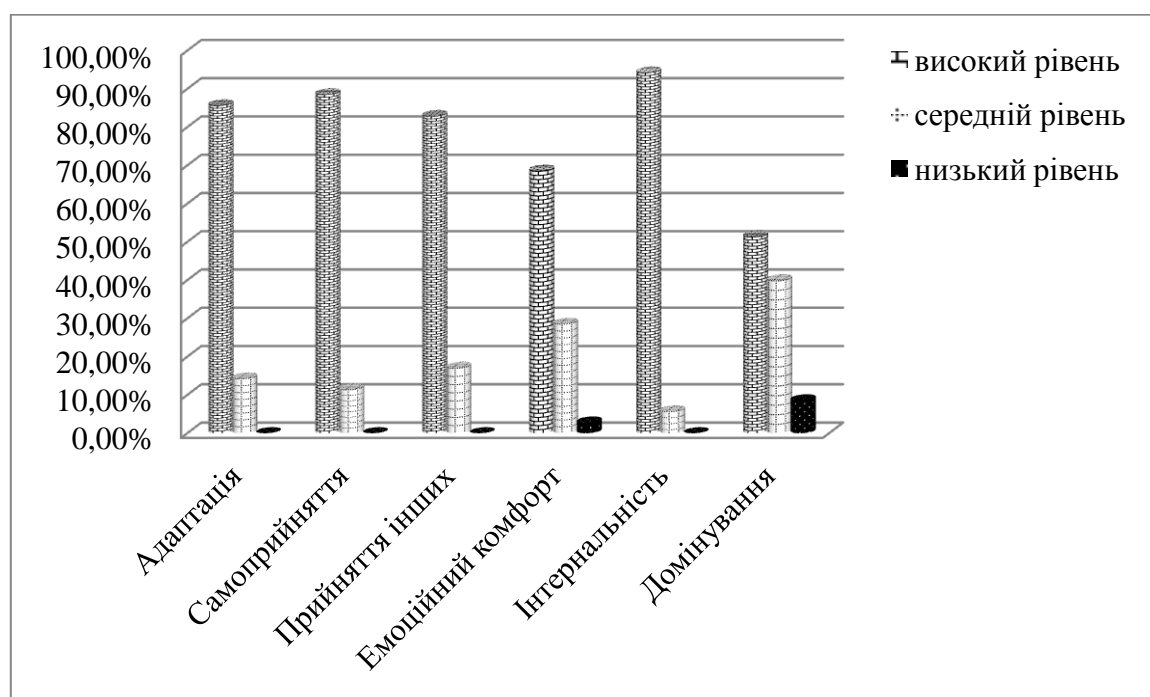


Рис. 3.4. Ступінь виразності інтегральних показників соціально-психологічної адаптації досліджуваних дорослого віку (у %)

Інтегральний показник «Адаптація» розкриває рівень здатності людини пристосовуватися до вимог соціуму, але також процес пристосування, наслідком якого є адаптація. Тож, як видно на рис. 3.4., 86% дорослих осіб

виявляють високий рівень адаптації, середній рівень – 14%, низький рівень – 0%.

У 86% респондентів виявлено високий рівень адаптації, що вказує на їхню високу нервово-психічну стійкість, здатність опиратися впливу стресу та розвинені навички саморегуляції поведінки та емоцій. Крім того, ці особи характеризуються високим рівнем комунікативних здібностей та здатністю конструктивно вирішувати конфлікти, а також дотримуватися моральних норм, загальноприйнятих правил поведінки та статутів.

Відзначений середній рівень адаптації, виявлений у 14% опитаних, характеризується тим, що вони в основному проявляють емоційну стійкість до впливу зовнішніх умов і обставин. Такі індивіди виявляють здатність до ефективного спілкування з іншими людьми, встановлення співпраці з ними та дотримання правил поведінки.

Серед досліджуваних не виявлено представників із низьким рівнем адаптації. Низький рівень свідчить про переважну дезадаптованість, недостатню здатність до ефективного спілкування з іншими та вирішення проблем. Такі респонденти можуть також порушувати дисципліну та норми поведінки, а іноді вчиняти аморальні дії. Цей рівень вимагає часто психологічної корекції для покращення адаптації та здатності функціонувати в соціумі.

Важливо зазначити, що середній та низький рівень адаптації можуть спричинити дезадаптацію, коли особистість не здатна відповідати вимогам оточення через соціально-психологічні та психофізіологічні фактори, що робить її оволодіння знаннями унеможливленим або ускладненим. Такі випадки потребують спеціального підходу та підтримки для поліпшення її адаптації.

Інтегральний показник «Самоприйняття» відображає ставлення людини до самої себе та оцінку себе у тій чи іншій життєвій ситуації (наприклад, «Як я дію?», «Як я справляюсь?», «Який я при вирішенні проблем?» тощо). За отриманими даними ми можемо зрозуміти, наскільки особистість потребує

спілкування, взаємодії та спільної діяльності з оточуючими. Тобто, чим вищий рівень цієї потреби, тим більш активна і схильна до комунікації людина є.

Бачимо, що високий рівень самоприйняття виявлено у 89% респондентів, що брали участь у дослідженні, а середній – 11%. Жоден із досліджуваних не продемонстрував низький рівень самоприйняття. Цей параметр є необхідною передумовою успішної соціально-психологічної адаптації, оскільки він відображає, наскільки адекватно людина сприймає себе та світ навколо, як вона сприймає свої соціальні зв'язки та здатна їх ефективно використовувати.

Що стосується інтегрального показника «Прийняття інших», то, як правило, йдеться про ступінь толерантності людини до оточуючих, прийняття їх такими, які вони є, а також адекватність сприйняття індивідуальних особливостей та соціальних груп, до яких вона належить. Цей показник відображає, наскільки важливим є для особистості взаємодія та спілкування з іншими людьми. Отже, наше дослідження виявило, що 83% опитаних мають високий рівень прийняття інших, а 17% – середній. Низький рівень прийняття інших також не виявлено у даній вибірці. Чим більш розвинені та толерантні уявлення особистості про інших членів соціуму, тим більш ефективно стає її взаємодія з іншими людьми. Важливо, щоб людина мала здатність адекватно сприймати інших. З високим відсотком високого рівня можна зробити висновок, що у більшості досліджуваних існують ефективні форми взаємодії з іншими людьми.

Інтегральний показник «Емоційний комфорт» є близьким до змісту поняття «психологічне благополуччя», вміщуючи у собі позитивні переживання, емоції, які пов'язані із радістю та інтересом, відчуттям задоволення та достатку. Завдяки інтегральному показнику «Емоційний комфорт» було встановлено, які емоції переважають та наскільки вони інтенсивні у повсякденному житті об'єктів дослідження. Із діаграми бачимо, що 69% респондентів виявляють високий рівень емоційного комфорту, 28% – середній, 3% – низький. Чим вищий показник отримує суб'єкт за даною шкалою, то менше він відчуває фрустрацію. Високі результати свідчать про

низький рівень внутрішнього напруження, низьку тривожність, задоволеність взаєминами з оточуючими людьми та своєю роллю в колективі.

Інтегральний показник «Інтернальність» визначає, наскільки особистість усвідомлює себе як активного суб'єкта власного життя. Якщо особистість більше приймає відповідальність за події у своєму житті, тоді результати своєї діяльності вона пояснює власною поведінкою, характером та здібностями. Ця позиція вказує на наявність в респондента внутрішнього самоконтролю. З іншого боку, якщо людина схильна приписувати причини зовнішнім факторам того, що відбувається, то це свідчить про наявність у неї зовнішнього (екстернального) контролю. Наше дослідження виявило високий рівень інтернальності у 94% опитаних, а середній рівень – у 6%.

Екстернали – індивіди, які характеризуються переконанням, що усі події, що відбуваються з ними, залежать від зовнішніх сил, і вони постійно прагнуть одержати схвалення своїх дій. Вони рідше досягають високого рівня творчості, що притаманний інтерналам, і відчувають себе менш значущими у цьому житті, уникають важкодосяжних завдань. Екстернали більше підпорядковуються правилам та впливу оточуючих, працюють краще у групі, ніж на самоті. Вони часто мають погані настрої та переживають за своє здоров'я. Організація їхньої діяльності є важкою, оскільки вони здебільшого керуються зовнішніми вимогами при плануванні власних дій.

Зазвичай, люди з інтернальним локусом контролю більш впевнені в собі, популярні у своїй соціальній групі та виявляють високу терпимість порівняно з тими, хто має екстернальний локус контролю. Інтернали зацікавлені в своєму здоров'ю: вони краще усвідомлені про його стан, більше звертають увагу на його підтримку та частіше звертаються за профілактичною допомогою.

Зазначимо, що деякими респондентами були отримані приблизно однакові середні результати за шкалами внутрішнього та зовнішнього контролю. Це може вказувати на те, що ці особи можуть переживати більший рівень стресу, оскільки всередині них відбувається боротьба – вони часто змінюють свій прийнятий локус контролю на протилежний.

Інтегральний показник «Домінування» відображає здатність особистості бути лідером чи підлеглим. З'ясовано, що 51% опитуваних виражають високу здатність до домінування, проявляючи лідерські якості й самостійність у прийнятті рішень, незалежність та бажання бути серед кращих; 40% досліджуваних властива середня схильність до домінування, їм властива здатність впливати на інших і переконувати їх, проте це не постійна їх характеристика; 9% надають перевагу підкорятися лідеру в міжособистісних стосунках.

Особи, які отримують високі бали за цим показником, виявляють певне незважання на соціальні норми й авторитети, проявляють сміливість і енергію, живуть відповідно до власних принципів, активно й агресивно вступають у захист своїх прав на незалежність та вимагають самостійності від інших. Низькі значення свідчать про конформність, нездатність відстоювати свою думку, відсутність віри у свої здібності, залежність від сильних особистостей, пасивність та поступливість.

На основі отриманих даних про соціально-психологічну адаптацію у нашій групі досліджуваних можна зробити наступні висновки: група відзначається підвищеними адаптивними здібностями, що відображається в більшій кількості респондентів з високими (86%) і середніми (14%) рівнями адаптації. Також більшість досліджуваних мають високий (89%) та середній (11%) рівні самосприйняття; високий (83%) та середній (17%) рівні прийняття інших; 69% мають високий, 28% – середній, а 3% – низький рівні емоційного комфорту. Більшість досліджуваних мають високі показники прояву інтернальності та прагнення до домінування.

Таким чином, загальна картина адаптаційного періоду осіб дорослого віку в умовах воєнного часу в цілому є сприятливою. Однак аналіз експериментальних даних дозволяє констатувати, що є частка респондентів, які не використовують свої адаптаційні можливості повною мірою. У зв'язку з цим, є необхідність створення практичних рекомендацій підвищення соціально-

психологічної адаптації як засобу розширення персональних ресурсів особистості в умовах війни.

3.3. Показники рівня та компонентів життєстійкості осіб дорослого віку

Ще одним важливим показником вивчення взаємозв'язку персональної ресурсності та соціально-психологічної адаптації, згідно з нашою гіпотезою, є життєстійкість, яку ми досліджували за допомогою методики «Тест життєстійкості» (С. Мадді) в адаптації Д. Леонтєва (див. розділ II). Життєстійкість включає в себе здатність долати життєві труднощі, стресові ситуації та негативні впливи, відновлюватися після криз, а також відповідальність і самодисципліну. Результати за даною методикою дозволять розробити більш ефективні стратегії психологічної підтримки та розвитку, спрямовані на підвищення рівня соціально-психологічної адаптації дорослих осіб у сучасному світі. Отримані загальні дані подано у вигляді відсоткового співвідношення у діаграмі (див. рис. 3.5.)

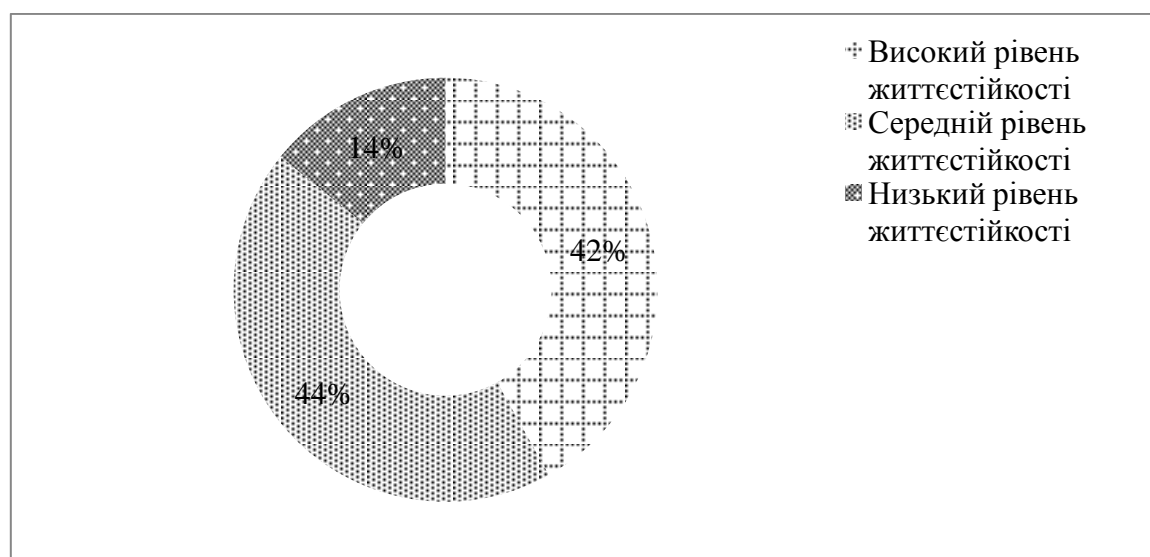


Рис. 3.5. Розподіл досліджуваних за рівнями вираженості загальної життєстійкості (у %)

42% опитаних, що становить 15 осіб, проявили високий рівень життєстійкості. Це свідчить про те, що в кризових ситуаціях такі люди рідше відчувають стрес та краще справляються з ним. Досліджувані відчувають, що

мають контроль над власним життям та діями. Такі особи впевнені та вірять у справедливість світу, а також у те, що докладені зусилля не будуть марними; готові діяти без гарантованого успіху, беручи на себе ризик; демонструють стійкий підхід до подолання стресів та сприймають їх як менш значущі; не здатні до відступу при зіткненні з перешкодами та готові боротися за досягнення своїх цілей. Особистість, що має розвинену життестійкість, може адекватно переживати життєві труднощі, знаходити шляхи подолання проблем і набувати необхідні навички для цього. Важливо не залишатися бездіяльним у складних ситуаціях, а навпаки, вміти аналізувати інформацію з різних джерел, не піддаватися паніці та розробляти раціональні стратегії вирішення проблем. Успішне подолання кризових ситуацій допомагає зростати як особистість та забезпечує підтримку психічного здоров'я.

У 44% респондентів (16 осіб) було виявлено середній рівень життестійкості. Це може свідчити про те, що люди в цій групі не мають сильних та помітних рис характеру, але мають збалансований набір навичок, необхідних для життя. Ці особи відчують ситуативну внутрішню напругу в стресових ситуаціях. Для них рекомендується працювати над техніками стійкого подолання стресу, розвивати копінг-стратегії для ефективного протистояння стресорам.

14% (4 досліджуваних) показали низький рівень життестійкості. Важливо відмітити, що загальна інтенсивність всіх трьох компонентів життестійкості у таких випадках є критичною для збереження здоров'я та оптимального рівня працездатності в стресових умовах. Люди з низьким рівнем життестійкості, зазвичай, стають пасивними та не проявляють достатнього захоплення ситуаціями, котрі вимагають докладання зусиль. Це може призвести до почуття відчуженості та відчуття відсутності важливості в житті. Досліджувані з низьким рівнем переконані, що все, що трапляється з ними, завжди закінчується погано. Вони не сприймають виклики як можливість отримати новий досвід чи знання. Для розвитку і зростання важливо активно засвоювати знання з досвіду та використовувати їх у майбутньому, не відмовляючись від

ризиків та можливостей успіху. Також, можливо, особи мають низький рівень самоефективності, що може призводити до труднощів у досягненні життєвих цілей.

Отже, у респондентів спостерігається середній рівень показника життєстійкості, що вказує на ситуативність вияву компонентів життєстійкості. Ми припускаємо, що такий результат є закономірним, адже люди у даному віці зазвичай перебувають у процесі активного формування своєї життєвої позиції досягнення цілей. Тому, досліджувані в даному віці все ще мають можливість активно працювати над розвитком навичок контролю, впевненості та готовності ризикувати й приймати виклики.

Таблиця 3.2.

Рівні розвитку компонентів життєстійкості досліджуваних (у %)

Компоненти життєстійкості		Кількість досліджуваних	
		N	%
Залученість	високий рівень	7	20
	середній рівень	19	54
	низький рівень	9	26
Контроль	високий рівень	7	20
	середній рівень	27	77
	низький рівень	1	3
Прийняття ризику	високий рівень	16	46
	середній рівень	19	54
	низький рівень	-	-

Важливо не лише визначити загальний рівень життєстійкості, але й проаналізувати рівень розвитку кожного з її компонентів у дорослих. Особистість, сприймаючи зміни, які відбуваються навколо, може

використовувати внутрішні ресурси для підтримання внутрішньої гармонії. У таблиці 3.2. представлено рівні розвитку компонентів життестійкості досліджуваних, необхідних для оптимального рівня діяльності й активності у складних життєвих умовах, а також збереження психічного здоров'я.

Залученість визначається як переконання в тому, що залученість у те, що відбувається довкола дає максимальний шанс знайти щось гідне та цікаве для особистості. Людина із розвинутим компонентом залученості отримує задоволення від власної діяльності. На противагу цьому, відсутність схожого переконання породжує почуття відкинутості, відчуття себе «поза» життям.

За компонентом «Залученість» спостерігаємо різні рівні серед досліджуваних. Високий рівень залученості спостерігається у 20% осіб, середній рівень – у 54% і низький – у 26% досліджуваних. Більшість осіб дорослого віку мають середній рівень залученості, що свідчить про їх здатність відчувати задоволення від власної діяльності, комфорту та впевненості. Можливі ситуативні труднощі інколи знижують відчуття задоволення, але не впливають на загальне ставлення.

Контроль представляє переконання в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат теперішнього, навіть якщо цей вплив і не гарантує успіх. Протилежність цьому – відчуття власної безпорадності. Людина з сильно розвиненим компонентом контролю відчуває, що сама обирає власну діяльність, власний шлях.

За компонентом «Контроль» з високими показниками спостерігаємо у 20% досліджуваних, з середніми – у 77% досліджуваних, а з низькими – у 3% досліджуваних. Більшість випробовуваних демонструють середній рівень контролю, що свідчить про їх впевненість у тому, що вони мають здатність керувати своїм життям, впливати на події та приймати самостійні рішення.

Прийняття ризику – переконання людини в тому, що все те, що з нею трапляється, сприяє її розвитку за рахунок знань, отриманих з досвіду, - неважливо, позитивного чи негативного. Людина, що розглядає життя як спосіб

набуття досвіду, вважає прагнення до простого комфорту та безпеки збіднюючим життя особистості.

За компонентом «Прийняття ризику» спостерігаємо, що високі показники проявляються у 46% досліджуваних, середні – 54% досліджуваних, а низькі не виявлені у жодного досліджуваного. Більшості опитаних притаманний середній рівень цього показника, що свідчить про їх вагання щодо сприйняття ситуацій, які приносять досвід. Високі значення вказують на те, що респонденти сприймають свій шлях як спосіб набуття досвіду; вони готові діяти без надійних гарантій на успіх, на свій страх і ризик. Вони надають перевагу розвитку через активне засвоєння знань з досвіду та подальше їх використання.

Отже, узагальнюючи отримані результати, ми можемо зазначити, що більшість досліджуваних демонструють середні показники за компонентами залученості, контролю та прийняття ризику. Вони отримують задоволення від власної діяльності, оволодівають труднощі та впевнені в можливості розвитку. Наявність таких компонентів допомагає їм уникати внутрішнього напруження при зіткненні з життєвими труднощами, особливо в умовах воєнного конфлікту.

Але варто відзначити, що значна кількість респондентів мають низькі показники за зазначеними складовими, вони важко переживають труднощі та зміни у кризових ситуаціях. Тому є важливим розвиток їхніх внутрішніх ресурсів, навчання ефективного подолання труднощів та пошуку шляхів досягнення поставлених цілей. Робота над розвитком цих навичок та вмінь допоможе особам дорослого віку краще справлятися з життєвими викликами і стати більш адаптованими в умовах неспокою та невизначеності.

Встановлено, що життестійкість вважається необхідним адаптаційним потенціалом особистості, особливо в умовах воєнного часу. У досліджуваних переважають високі та середні рівні як загального індексу життестійкості, так і її складових. Однак, третина респондентів демонструє низькі показники, що свідчить про недостатній досвід та навички активного вирішення проблем. Це

може спричинити механізм уникнення і суттєво знизити можливості адаптивності особистості в кризових ситуаціях.

Отже, ключовою задачею в умовах сьогодення є зміцнення життєстійкості осіб дорослого віку, що означає їх спроможність адаптуватися до змін у житті, створення умов для успішної соціальної взаємодії та розвитку особистості, а також удосконаливши методи психологічної підтримки, враховуючи вікові, соціальні та культурні особливості, усе це стане допоміжним та ефективним для особистості в подоланні складних життєвих ситуацій.

3.4. Індикація взаємозв'язків персональної ресурсності та соціально-психологічної адаптації осіб дорослого віку в умовах воєнного часу

Для вивчення зв'язку між персональною ресурсністю та соціально-психологічною адаптацією було застосовано метод математичної статистики з розрахунком за допомогою програми SPSS Statistics. З метою встановлення кореляційних зв'язків між показниками персональної ресурсності, соціально-психологічної адаптації та життєстійкості було проведено обробку даних за допомогою статистичного методу коефіцієнту лінійної кореляції Пірсона.

Загалом у кожній досліджуваній вибірці було виявлено різні зв'язки між компонентами ресурсності, соціально-психологічної адаптації та життєстійкості як всередині діагностичних методик, так і між різними методиками. Значущі внутрішньометодичні й зовнішньометодичні зв'язки були відображені у кореляційних плеядах на рисунках 3.6. і 3.7 відповідно.

Кореляційний аналіз, як можна побачити на рисунках, виявив тільки прямі позитивні зв'язки між рівнем загальної ресурсності, показниками соціально-психологічної адаптації та життєстійкості.

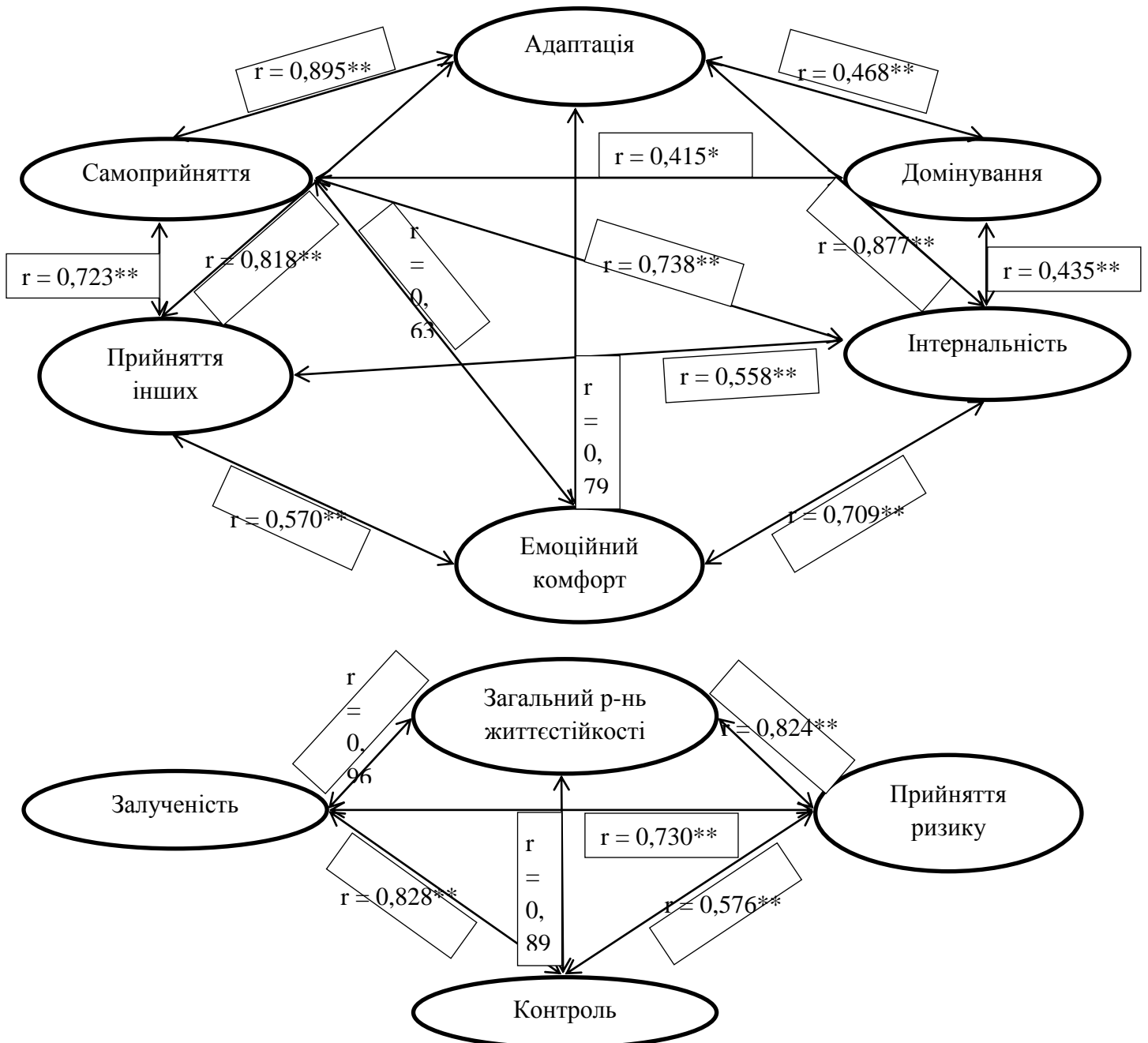


Рис. 3.6. Кореляційна плеяда статистично істотних внутрішньометодичних зв'язків у досліджуваних дорослого віку

Згідно з даними, представленими на рис. 3.6., можна виділити наступні сильні зв'язки позитивно спрямованої кореляції між:

1) шкалою адаптації та самоприйняттям ($r = 0,895, p \leq 0,01$), прийняттям інших ($r = 0,818, p \leq 0,01$), емоційним комфортом ($r = 0,796, p \leq 0,01$), інтернальністю ($r = 0,877, p \leq 0,01$), прагненням до домінування ($r = 0,468, p \leq 0,01$), тобто зі збільшенням оцінок на шкалі адаптації збільшуються також і оцінки на інших шкалах – самоприйняття, прийняття інших, емоційного комфорту, інтернальності та прагнення до домінування. Такий результат може свідчити про те, що особистості, які відчують більшу підтримку і прийняття себе та інших, мають більшу емоційну стабільність і комфорт, більш внутрішньо-орієнтовані, а також менше схильні до прагнення до домінування над іншими. Ці психологічні характеристики допомагають їм більш ефективно адаптуватися до змін, розв'язувати конфлікти, зберігати емоційний баланс і знаходити способи подолання труднощів;

2) самоприйняттям та прийняттям інших ($r = 0,723, p \leq 0,01$), емоційним комфортом ($r = 0,634, p \leq 0,01$), інтернальністю ($r = 0,738, p \leq 0,01$), прагненням до домінування ($r = 0,415, p \leq 0,05$), що вказує на більш збалансовану, позитивну та сприйнятливую до спілкування особистість, яка демонструє більші можливості для покращення взаємодії з оточуючими людьми;

3) прийняттям інших та емоційним комфортом ($r = 0,570, p \leq 0,01$), інтернальністю ($r = 0,558, p \leq 0,01$), тобто люди, які приймають інших, зазвичай є більш емоційно стабільними, відчують більший комфорт і впевненість у собі та мають сильнішу внутрішню мотивацію і контроль над власними діями.

4) емоційним комфортом та інтернальністю ($r = 0,709, p \leq 0,01$), що означає, що люди, які більш інтернальні, мають вищий рівень емоційного комфорту, вони відчують більший спокій, задоволення та позитивні емоції через внутрішню впевненість та здатність керувати своїм життям;

5) інтернальністю та прагненням до домінування ($r = 0,434, p \leq 0,01$), тобто респонденти, які більше вірять у свою внутрішню контрольованість, також можуть виявляти більшу схильність до прагнення до домінування, беручи на себе лідерську роль та контролюючи ситуації навколо себе;

б) загальним рівнем життєстійкості та залученістю ($r = 0,962, p \leq 0,01$), контролем ($r = 0,893, p \leq 0,01$), прийняттям ризику ($r = 0,824, p \leq 0,01$), що вказує на статистичну тенденцію, коли досліджувані із вищим рівнем життєстійкості мають більшу залученість у життя й діяльність, більший контроль над своїми діями і більшу готовність приймати ризики. Це взаємопов'язані характеристики, оскільки люди з вищим рівнем життєстійкості, які активні, контролюють свої дії та готові ризикувати, можуть більше досягати у своєму житті, що, в свою чергу, може підтримувати їх загальний рівень життєстійкості;

7) залученістю та контролем ($r = 0,828, p \leq 0,01$), прийняттям ризику ($r = 0,730, p \leq 0,01$), чим вищий рівень залученості, тим вищий і рівень контролю, а також збільшується ймовірність прийняття ризику;

8) контролем та прийняттям ризику ($r = 0,576, p \leq 0,01$), тобто особи з високим рівнем контролю схильні до прийняття ризику, що може свідчити про їх сміливий підхід до прийняття рішень та готовність до ризиків.

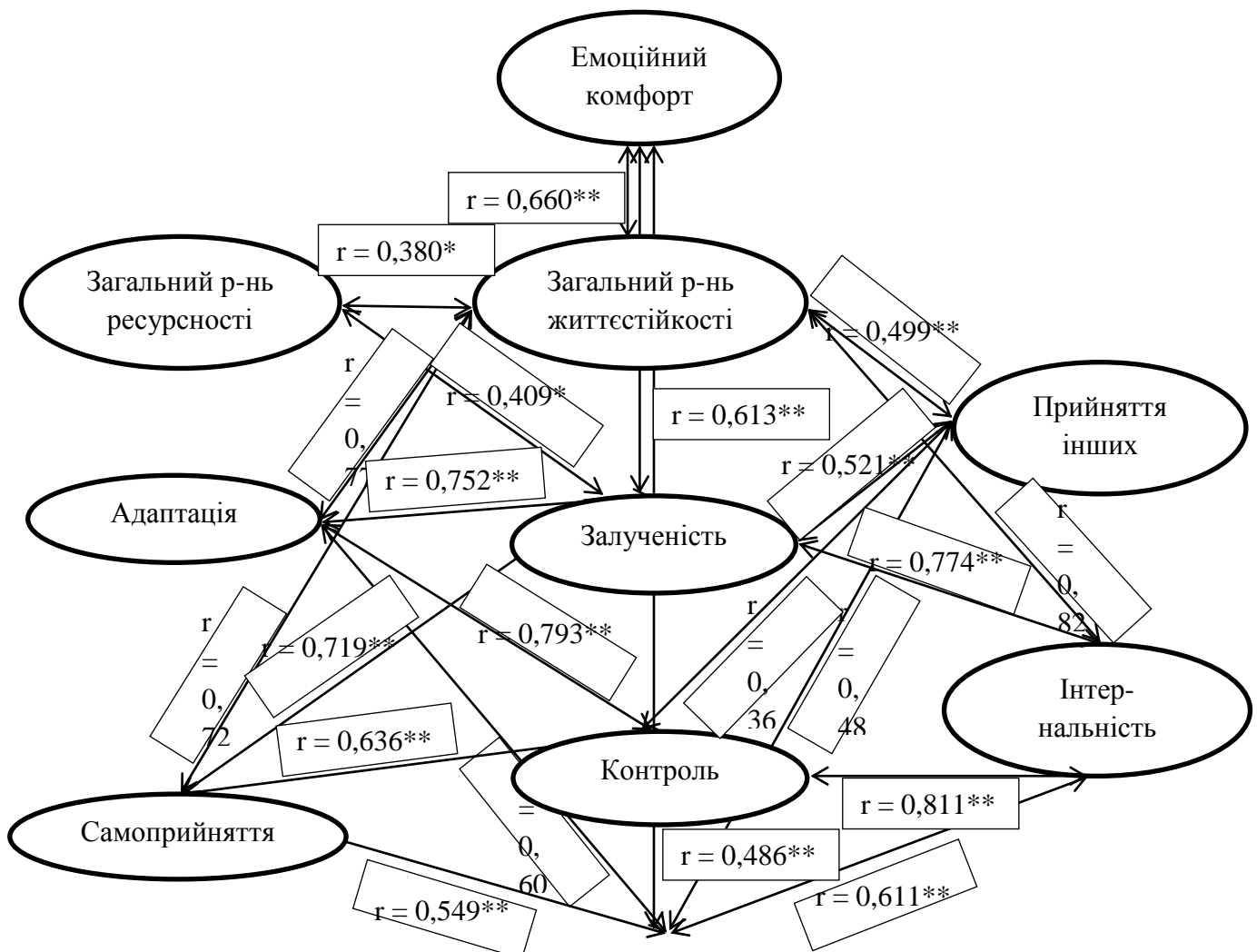




Рис. 3.7. Кореляційна плеяда статистично істотних зовнішньометодичних зв'язків у досліджуваних дорослого віку

Також в осіб дорослого віку було виявлено наступні кореляційні зв'язки між компонентами ресурсності, соціально-психологічної адаптації та життєстійкості (див. рис. 3.7.).

Загальний рівень ресурсності виявляє значимі додатні зв'язки із загальним рівнем життєстійкості ($r = 0,380$, $p \leq 0,05$) й залученістю ($r = 0,409$, $p \leq 0,05$), що свідчить про вплив ресурсності на ставлення людини до життя, допомагаючи розвивати оптимістичний підхід до викликів та можливостей. Висока залученість також може означати, що люди з більшими ресурсами більш схильні до активної участі в різних аспектах життя та спілкування з іншими, що в свою чергу сприяє їхній соціальній підтримці та інтеграції в соціум.

Шкала адаптації виявляє додатні кореляційні зв'язки із загальним рівнем життєстійкості ($r = 0,772$, $p \leq 0,01$), залученістю ($r = 0,752$, $p \leq 0,01$), контролем ($r = 0,693$, $p \leq 0,01$), прийняттям ризику ($r = 0,602$, $p \leq 0,01$). У цьому контексті шкала адаптації відображає здатність особистості адаптуватися до різних ситуацій та викликів у житті. Чим вищий рівень адаптації, тим краще і успішніше особа може знаходити рішення та справлятися з труднощами, що виникають. Життєстійкість, залученість, контроль та прийняття ризику виступають як ключові фактори, що сприяють стійкому й ефективному пристосуванню особистості до змін у житті та соціальному середовищі.

Шкала самоприйняття виявляє додатні кореляційні зв'язки із загальним рівнем життєстійкості ($r = 0,722$, $p \leq 0,01$), залученістю ($r = 0,719$, $p \leq 0,01$), контролем ($r = 0,636$, $p \leq 0,01$), прийняттям ризику ($r = 0,549$, $p \leq 0,01$), тобто, особистості, які позитивно ставляться до себе, мають більші шанси бути

життєстійкими, залученими до діяльності, впевненими у власних можливостях та готовими ризикувати задля досягнення успіху.

Шкала прийняття інших виявляє додатні кореляційні зв'язки із загальним рівнем життєстійкості ($r = 0,499$, $p \leq 0,01$), залученістю ($r = 0,521$, $p \leq 0,01$), контролем ($r = 0,364$, $p \leq 0,05$), прийняттям ризику ($r = 0,483$, $p \leq 0,01$), що свідчить про те, що емпатичність та спроможність розуміти інших можуть бути важливими факторами для підтримки психологічного благополуччя та здатності успішно впоратися з життєвими викликами.

Позитивна кореляція прийняття інших з життєстійкістю означає, що особи, які більше сприймають і розуміють інших, мають вищий рівень життєстійкості. Це може бути пов'язано з тим, що емпатичні особистості легше співчують іншим, знаходять способи допомогти та підтримати себе й інших у важких ситуаціях, що робить їх менш вразливими до стресу та допомагає справлятися з негативними емоціями. Залученість та контроль відображають активну участь і контроль над власним життям. Особи з вищим рівнем прийняття інших, як правило, більш схильні до залученості у соціальні взаємини, мають позитивні стосунки з оточуючими, що може стимулювати їх бажання брати активну участь у житті та досягати своїх цілей. Щодо прийняття ризику, позитивна кореляція з прийняттям інших може вказувати на те, що емпатичні особистості можуть бути більш схильні підтримувати у ризикованих ситуаціях. Їхній співчутливий підхід може зменшити страх перед ризиком, збільшити впевненість та збалансувати дії відповідно до потреб інших людей.

Шкала емоційного комфорту виявляє додатні кореляційні зв'язки із загальним рівнем життєстійкості ($r = 0,660$, $p \leq 0,01$), залученістю ($r = 0,613$, $p \leq 0,01$), прийняттям ризику ($r = 0,486$, $p \leq 0,01$). Даний результат вказує на більший вияв у людей, які відчувають вищу емоційну стабільність та прийняття ризику, позитивних рис психологічного профілю, що сприяє їхній успішній адаптації та досягненню бажаних результатів у різних сферах життя.

Шкала інтернальності виявляє додатні кореляційні зв'язки із загальним рівнем життєстійкості ($r = 0,827$, $p \leq 0,01$), залученістю ($r = 0,774$, $p \leq 0,01$),

контролем ($r = 0,811$, $p \leq 0,01$), прийняттям ризику ($r = 0,611$, $p \leq 0,01$). Встановлений лінійний зв'язок свідчить про те, що особи з вищим рівнем інтернальності, тобто тих, хто утримується від пошуку причин і відповідальності за події в зовнішніх факторах та вірить у власні внутрішні можливості й контроль, частіше мають більш високий рівень життестійкості, вважають важливішими внутрішні уявлення про себе та власні можливості в досягненні успіху й психологічного благополуччя.

У результаті дослідження було виявлено сильні позитивні зв'язки між рівнем адаптації та самоприйняттям, прийняттям інших, емоційним комфортом, інтернальністю, прагненням до домінування. Також виявлено кореляційні зв'язки між загальним рівнем ресурсності та компонентами соціально-психологічної адаптації. Значимі додатні зв'язки були знайдені між загальним рівнем персональної ресурсності та життестійкості, залученістю, контролем та прийняттям ризику. Такі результати свідчать про те, що високий рівень ресурсності може сприяти позитивному ставленню до життя, здатності до адаптації, контролю над ситуаціями і готовності до ризику.

Таким чином, наша гіпотеза про зв'язок персональної ресурсності та соціально-психологічної адаптації знайшла своє підтвердження в емпіричному дослідженні, адже між цими показниками існує прямий позитивний кореляційний зв'язок. Збільшення рівня ресурсності може сприяти покращенню адаптації та здатності до оволодіння життєвими викликами.

3.5. Рекомендації підвищення соціально-психологічної адаптації як засобу розширення персональних ресурсів особистості в умовах війни

Соціально-психологічна адаптація грає надзвичайно важливу роль у житті особистості, особливо в умовах війни, коли індивід знаходиться перед випробуванням, що ставить під загрозу його персональні ресурси. Війна може викликати стрес, небезпеку та незвичайні життєві обставини, які вимагають

ефективної адаптації для збереження психологічного благополуччя та здатності до функціонування. У даному контексті рекомендації щодо підвищення соціально-психологічної адаптації стають надзвичайно важливим інструментом для розширення та збереження особистісних ресурсів, допомагаючи індивідуумам ефективно впоратися з труднощами та переживаннями, що супроводжують воєнні події.

Ю. Приходько зазначає, що умови війни вимагають особливого підходу до збереження та підтримання аспектів психічного здоров'я, таких як ефективне оволодіння повсякденними стресами, установлення гармонійних відносин з людьми, а також успішне виконання завдань для допомоги організації, громаді та суспільству. Ці складові мають величезне значення в умовах війни та потребують спеціальних підходів, щоб забезпечити їх збереження та належне підтримання [43].

У низці вебінарів С. Арефнією [3] наводяться ознаки ментального здоров'я, які визначають специфіку соціально-психологічної адаптації особистості, а саме:

1) здатність до прив'язаності – це вміння встановлювати й розвивати взаємини з іншими людьми, виявляти відкритість перед ними та приймати любов;

2) продуктивність, яка охоплює не тільки професійну діяльність, а й здатність до творчого самовираження;

3) ігровий потенціал як можливість використовувати метафори, гумор та символіку для вираження власного досвіду та отримання задоволення;

4) здорові взаємовідносини;

5) автономія;

6) інтегрованість себе – це здатність бути у контакті з усіма аспектами власної особистості: як позитивними, так і негативними, як приємними, так і тими, що не викликають особливої радості.

Майндфулнес, як вважають українські вчені Л. Бондаренко та Ю. Твердохвалова, відіграє ще одну суттєву роль у соціально-психологічній

пристосованості. Вміння бути уважним до моменту може значно впливати на здатність здорово реагувати на стрес, сприяти розвитку соціально-емоційних навичок, а також підвищувати готовність подолати труднощі та ефективно реагувати на стрес шляхом адаптивної оцінки та конструктивного використання прийомів для копінгу й здорової рефлексії. Тому навички майндфулнес можуть виявитися корисним інструментом для зміцнення адаптаційних можливостей осіб дорослого віку в новому середовищі [7].

Умови війни можуть створювати складні виклики для соціально-психологічної адаптації особистості. Однак, існують практичні рекомендації, які можуть допомогти розширити персональні ресурси та полегшити адаптацію в таких умовах. Ось кілька з них:

1. Знаходьте підтримку в соціальному середовищі. Ми вважаємо, що значущим аспектом адаптації є комунікація, збереження соціальних зв'язків та наявність широкого спектру підтримки: від найвужчого кола близьких до соціальних установ, які можуть допомогти вирішити кризові ситуації. Відокремлена від суспільства особа може відчувати суттєве погіршення саме через почуття безпорадності та самотності, іноді просто не маючи необхідної інформації щодо можливих шляхів вирішення проблем. Тому на першому місці стоїть важливість підтримки зв'язку з іншими людьми, комунікації та вміння просити допомогу у випадку необхідності.

2. Зосередьтеся на самозахисті та піклуйтесь про своє здоров'я. В умовах війни важливо звернути увагу на самозахист та безпеку. Вивчайте методи самозахисту, дотримуйтесь безпечних протоколів та доглядайте за своїм фізичним і психічним здоров'ям.

3. Розвивайте навички стресостійкості. Стрес може бути постійно присутнім в умовах війни, тому важливо розвивати навички стресостійкості. Це може включати в себе практику медитації, релаксаційні вправи, фізичну активність та пошук позитивних способів впорядкування зі стресом.

4. Дійте. Додатково є важливим уникнення пасивності, астенічних станів та негативних емоцій. Фізична активність може покращити самопочуття та

позбавити нудьги, а її результат продемонструє, що Ви приносите користь собі та володієте вмінням робити те чи інше, що покращує самооцінку та самовизначення.

5. Пошукайте джерела підтримки та професійної допомоги. Важливо розуміти, що деякі ситуації можуть вимагати професійної допомоги. Зверніться до психологічної підтримки, консультантів або організацій, які надають допомогу в умовах конфлікту.

6. Розвивайте ресурси особистості. Сконцентруйтеся на розвитку своїх персональних ресурсів, таких як самосвідомість, емоційний інтелект, творчість та вміння адаптуватися до нових ситуацій. Розгляньте можливості для саморозвитку, навчання та залучення до активності, яка Вас надихає.

7. Досконалості не існує. Ми перебуваємо в дуже ризикованому й складному періоді, тому враховуйте екстремальні умови та не вимагайте від себе ідеального виконання діяльності. Займайтеся тим, на що вистачає сил та енергії. Приділіть увагу ефективному управлінню часом: намагайтеся розподіляти завдання рівномірно, на кожен день, плануйте час для відпочинку та фізичної активності.

8. Підтримуйте звичайні ритуали задля заспокоєння та виявлення у житті чогось сталого та повсякденного незалежно від мінливих життєвих обставин. Особистим ритуалом може бути як ранкова кава з круасаном, так і прогулянка перед сном.

9. Не обмежуйте себе у відчутті задоволення життям. Сьогодні спостерігається тенденція засуджувати людей, які у воєнний час відвідують ресторани, святкують дні народження або просто радіють життю. Можливо, не слід робити це публічно, але така діяльність приносить задоволення, дозволяє відчувати себе живим, переживати позитивні емоції та отримувати підтримку.

10. Не стримуйте негативні, надзвичайно потужні та непересічні емоції. Пам'ятайте, що такі емоції є нормальною реакцією на ненормальні обставини. Шукайте альтернативні та продуктивні способи вираження агресії.

11. Зберігайте оптимізм та віру у майбутнє. Важливо зберігати позитивне ставлення та віру у майбутнє, незважаючи на труднощі. Визначте свої цілі та зосередьтеся на тому, що Ви можете контролювати, шукаючи можливості для росту та розвитку.

12. Розвивайте творчі та креативні навички. Реалізація творчих потенціалів може допомогти особистості знайти внутрішні ресурси для подолання стресу та негативних впливів війни.

Ці рекомендації можуть сприяти розширенню персональних ресурсів та покращенню психологічного стану особистості під час складних умов воєнного конфлікту. Важливо створити сприятливе оточення та підтримку для розвитку ресурсності в умовах, де стрес та несприятливі фактори можуть бути особливо високими. Зверніть увагу, що ці рекомендації є загальними та можуть варіюватися залежно від конкретної ситуації. Якщо Ви знаходитесь у військовій зоні або в умовах конфлікту, рекомендується також звернутися до місцевих організацій, які можуть надати специфічну допомогу та поради.

ВИСНОВКИ

Аналіз наукової літератури з досліджуваної проблеми і результати проведеного емпіричного дослідження дозволяють сформулювати наступні висновки.

Розуміння поняття «ресурс» породжує різноманітні підходи та класифікації в контексті ресурсів людини, що свідчить про його складність та багатогранність в житті людини. Зокрема, персональні ресурси особистості визначаються як індивідуальні екзистенційні можливості, які сприяють прагненню до самовизначення, а персональна ресурсність характеризує здібність особистості актуалізувати власні ресурси з метою саморозвитку й самореалізації. Персональна ресурсність осіб дорослого віку характеризується здатністю до саморозвитку й самореалізації у сфері діяльності, брати відповідальність за інших та допомагати їм, здатністю підтримувати інших власною вірою у найкраще.

Соціально-психологічна адаптація включає процес взаємодії з зовнішнім середовищем, що враховує індивідуальні психологічні характеристики кожної особи та здатність ефективно впливати на суб'єктивні та зовнішні уявлення та навколишнє середовище. Психологічне пристосування, що є частиною психічної адаптації, грає важливу роль у формуванні відповідних міжособистісних взаємин, організації соціальної взаємодії та досягненні важливих соціальних цілей.

Рання та середня дорослість є важливими етапами соціально-психологічної адаптації, де складові особистісної зрілості впливають на соціальну адаптацію дорослих. Результати досліджень показують, що рівень

адаптованості дорослих осіб залежить від рівня самостійності та розвиненості особистості.

Одним із суттєвих персональних ресурсів, що сприяє психічному й фізичному благополуччю, є життєстійкість. Життєстійкі дорослі люди проявляють прийняття реальності, глибоке переконання у сенсі життя та майстерність у здатності імпровізувати та розв'язувати нетривіальні проблеми.

Дана проблема привертає активну увагу науковців, особливо в умовах війни в Україні. Дослідження конкретних показників ресурсності та її впливу на соціально-психологічну адаптацію дорослих допоможе зрозуміти, як зміцнити ресурси індивіда в умовах стресу та несприятливого середовища. Актуальність теоретичного аналізу цієї проблеми виокремлює важливість досліджень для підтримки психологічного благополуччя та соціальної адаптації дорослих під час непростого воєнного часу.

У ході проведеного емпіричного дослідження були вивчені показники рівня персональної ресурсності, структурні елементи соціально-психологічної адаптації, загальний рівень та складові життєстійкості.

Загалом, отримані результати показують, що більшість досліджуваних має середній та високий рівні ресурсності, що свідчить про їх здатність ефективно володіти та відновлювати персональні ресурси. Низький рівень персональної ресурсності не властивий жодному респонденту досліджуваної вибірки. Такі особи проявляють більшу стресостійкість, здатні досягати успіху та задоволення в житті.

Отримані результати також дають можливість констатувати, що виявлений баланс між надбаннями та втратами персональних ресурсів запобігає виникненню емоційного та професійного вигорання у цієї категорії; підтримка актуального балансу між професійними та життєвими розчаруваннями й досягненнями може бути умовою його попередження.

На основі отриманих даних про соціально-психологічну адаптацію у нашій групі досліджуваних можна зробити наступні висновки: група відзначається підвищеними адаптивними здібностями, що відображається в

більшій кількості респондентів з високими і середніми рівнями адаптації. Також більшість досліджуваних мають високий та середній рівні самосприйняття, прийняття інших та емоційного комфорту. Більшість досліджуваних мають високі показники прояву інтернальності та прагнення до домінування.

Таким чином, загальна картина адаптаційного періоду осіб дорослого віку в умовах воєнного часу в цілому є сприятливою. Однак аналіз експериментальних даних дозволяє констатувати, що є частка респондентів, які не використовують свої адаптаційні можливості повною мірою. У зв'язку з цим, є необхідність створення практичних рекомендацій підвищення соціально-психологічної адаптації як засобу розширення персональних ресурсів особистості в умовах війни.

Детальний аналіз загального рівня та складових життестійкості зазначає, що більшість досліджуваних демонструють високі і середні показники як за загальним індексом життестійкості, так і за її складовими. Вони отримують задоволення від власної діяльності, оволодівають труднощі та впевнені в можливості розвитку. Наявність таких компонентів допомагає їм уникати внутрішнього напруження при зіткненні з життєвими труднощами, особливо в умовах воєнного конфлікту.

Але варто відзначити, що значна кількість респондентів мають низькі показники за зазначеними складовими, вони важко переживають труднощі та зміни у кризових ситуаціях. Тому є важливим розвиток їхніх внутрішніх ресурсів, навчання ефективного подолання труднощів та пошуку шляхів досягнення поставлених цілей. Робота над розвитком цих навичок та вмінь допоможе особам дорослого віку краще справлятися з життєвими викликами і стати більш адаптованими в умовах неспокою та невизначеності.

У результаті кореляційного аналізу було виявлено сильні позитивні зв'язки між рівнем адаптації та самоприйняттям, прийняттям інших, емоційним комфортом, інтернальністю, прагненням до домінування. Також виявлено кореляційні зв'язки між загальним рівнем ресурсності та компонентами

соціально-психологічної адаптації. Значимі додатні зв'язки були знайдені між загальним рівнем персональної ресурсності та життестійкості, залученістю, контролем та прийняттям ризику. Такі результати свідчать про те, що високий рівень ресурсності може сприяти позитивному ставленню до життя, здатності до адаптації, контролю над ситуаціями і готовності до ризику.

Кількісний та якісний аналіз психодіагностичних даних, статистичний аналіз вказують на взаємозв'язок персональної ресурсності та соціально-психологічної адаптації особистості. Це чітко проявляється в більшості виявлених значимих кореляційних взаємозв'язків. Тому, наша гіпотеза про зв'язок персональної ресурсності та соціально-психологічної адаптації знайшла своє підтвердження в емпіричному дослідженні, адже між цими показниками існує прямий позитивний кореляційний зв'язок. Збільшення рівня ресурсності може сприяти покращенню адаптації та здатності до оволодіння життєвими викликами.

На основі отриманих результатів дослідження було створено практичні рекомендації для підвищення соціально-психологічної адаптації як засобу розширення персональних ресурсів особистості в умовах війни, що спрямовані на підтримку дорослих під час складних умов воєнного конфлікту.

Можливі подальші перспективи дослідження взаємозв'язку персональної ресурсності та соціально-психологічної адаптації дорослих в умовах воєнного часу можуть включати: дослідження впливу культурних та соціальних факторів на рівень соціально-психологічної адаптації в умовах воєнного конфлікту, розробку та тестування спеціальних інтервенцій для підвищення соціально-психологічної адаптації дорослих під час воєнного конфлікту, аналіз впливу персональної ресурсності на професійну адаптацію та успіх дорослих під час воєнного конфлікту.

Дослідження вищезазначених аспектів допоможе глибше розуміти механізми взаємозв'язку між персональною ресурсністю та соціально-психологічною адаптацією дорослих в умовах воєнного часу, що може бути

корисним для розробки комплексних інтервенцій та підтримки індивідів у періоди складних соціальних викликів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеєва Т.В. Психологічні фактори та прояви процесу адаптації студентів до навчання у ВНЗ: автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.01. Київ, 2004. 20 с.
2. Андросович К.А. Феномен соціальної адаптації як предмет наукового аналізу. Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2016. № 3. С. 34-45.
3. Арефнія С. Підтримка психологічного здоров'я під час війни в психологічних групах. Серія вебінарів «Психологічна підтримка особистості в умовах війни» (Україна-Польща). Вебінар № 2. «Як зберегти й підтримати психічне здоров'я в умовах війни?». 13 квітня 2022 р. YouTube. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=cTeahzn1J04>.
4. Басенко О. Психосоціальні передумови розвитку життєстійкості у підлітків в умовах воєнного конфлікту. Український психологічний журнал. 2019. № 2. С. 27-48.
5. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Наука. 1988. 270 с.
6. Біленко В.О. Психологічні чинники підвищення життєстійкості вчителів у період воєнного стану: кваліфікаційна робота на здобуття вищої освіти освітнього ступеня магістра. Київ, 2022. 113 с.
7. Бондаренко Л.О., Твердохвалова Ю.Л. Навички майндфулнес в освітньому просторі. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник

матеріалів VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Львів, 28 жовт. 2022 р.). Львів, 2022. С. 32-36.

8. Бродовська В.Й., Грушевський В.О., Патрик І.П. Тлумачний російсько-український словник психологічних термінів: словник. Київ, 2007. 512 с.

9. Васютинський В.О. Психологічні виміри спільноти: монографія. НАПН України, Інститут соціальної та політичної психології. Київ, 2010. 119 с.

10. Ващенко В.І., Іваненко Б.Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології. 2018. Випуск 40. С. 33-49.

11. Галецька І.І. Психологічні чинники соціальної адаптації. Львів. 2015. С. 91-100.

12. Галецька І.І. Психологія здоров'я: теорія і практика. Львів, 2006. С. 95-97.

13. Галян А.І. Особистісні ресурси адаптації майбутніх медичних працівників до професійної діяльності: дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.01. Луцьк, 2016. 234 с.

14. Глобальний веб-сайт ВООЗ [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

15. Горбунова В.В. Психологія командотворення: ціннісно-рольова парадигма: дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук за спеціальністю 19.00.05. Київ, 2014. 376 с.

16. Горяйстова Т.А. Персональна ресурсність студентської молоді з різними копінг-стратегіями: кваліфікаційна робота на здобуття вищої освіти освітнього ступеня бакалавра. Суми, 2021. 87 с.

17. Григорчук Л.В. Життестійкість як психологічний ресурс адаптації особистості. Інсайт: психологічні виміри суспільства. Матеріали міжнародної конференції / За ред. І.С. Попович, С.І. Бабатіна, І.Р. Крупник та ін. Херсон, 2019. Випуск 1(16). С. 90-93.

18. Гулей О.В. Соціальна адаптація як чинник самостійності у період ранньої дорослості: кваліфікаційна робота на здобуття вищої освіти освітнього ступеня магістра. Київ, 2020. 88 с.
19. Деменко О.Ф. Соціальна адаптація в сучасних умовах. Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства. Матеріали III Всеукраїнського науково-практичного круглого столу, м. Ірпінь, 6 бер. 2018 р. Ірпінь, 2018. 336 с.
20. Дубчак Г.М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій: дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук за спеціальністю 19.00.07. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2018. 168 с.
21. Дубчак Г.М. Розуміння професійної стресостійкості у психологічній літературі. Науковий вісник Чернівецького університету : збірник наукових праць. Педагогіка та психологія. Чернівці, 2014. Випуск 649. С. 39-47.
22. Дутка Т.М. Проблема соціально-психологічної адаптації [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.inforum.in.ua/conferences/16/29/196>
23. Емішянц О.Б. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки. Том 1. Випуск 4. 2017. С. 47-52.
24. Завалкевич Л.Е. Развитие психологической гибкости как фактор эффективности менеджерской деятельности. Практична психологія та соціальна робота. 2004. №1. С. 15-29.
25. Зінченко А.В. Психологічна характеристика адаптації у контексті різних наукових підходів. Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. 2014. Випуск 15. С. 99-107.
26. Казанжи М.Й. Особистісні ресурси подолання психологічної кризи. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Психологія. 2015. Випуск 1 - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2015_1_6.

27. Казібекова В.Ф. Психологічні ресурси особистості: філософсько-психологічний зміст. Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки. 2017. Випуск 2 (1). С. 120-127.
28. Каськов І.В. Соціально-психологічні особливості соціалізації особистості в сучасних умовах. Вісник Національного університету оборони України. Питання психології. 2015. № 3 (46). С. 118-122.
29. Кірчева Л.Г. Особливості персональної ресурсності осіб зрілого віку: кваліфікаційна робота на здобуття вищої освіти освітнього ступеня бакалавра. Ізмаїл, 2022. 92 с.
30. Кобильченко В.В. Теоретичні та методичні засади психокорекційної роботи з дошкільниками, які мають порушення психофізичного розвитку. Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови. 2013. Вип. 4(1). С. 42-51.
31. Кокун О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: монографія. Київ, 2012. 200 с.
32. Колесніченко О.С., Приходько І.І., Мацегора Я.В., Юр'єва Н.В., Лиман А.А., Байда М.С. Прикладна психодіагностика в Національній гвардії України: методичний посібник / За заг. ред. І. І. Приходька. Харків, 2020. 388 с.
33. Коцар А.В. Особистісні ресурси подолання складних життєвих ситуацій: гендерний аналіз. Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Психологія. 2013. № 1046. Випуск 51. С. 106-109.
34. Кривонос О.Б. Організація соціально-педагогічної адаптації студентів. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2017. №7. С. 69-79.
35. Ларіна Т.О. Реабілітаційні ресурси життєздатності особистості в умовах переживання наслідків травматичних подій. Проблеми політичної психології. 2017. Випуск 6. С. 107-118.
36. Лись О.В. Особливості соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників до навчання у ЗВО: кваліфікаційна робота на здобуття вищої освіти освітнього ступеня бакалавра. Львів, 2022. 52 с.
37. Лукашевич М.П. Соціалізація, виховні механізми і технології. Київ, 1998.

38. Мирончук Н.М. Особливості адаптації студентів вищих навчальних закладів до змінених умов життєдіяльності. Нові технології навчання: науково-методичний збірник Інституту інноваційних технологій і змісту освіти МОН України. Київ, 2013. Випуск 79. С. 82-85.
39. Мужанова Н.В. Особенности личностной зрелости представителей неформальной субкультуры. Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. 2020. Випуск VIII(90). С. 62-66.
40. Мужанова Н.В. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості юнацького та дорослого віку в неформальній субкультурі. Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Психологічні науки. Серія 12. 2020. Випуск 10 (55). С. 68-78.
41. Найдьонова Л.А. Психологічні закономірності розвитку рефлексивних властивостей територіальної спільноти: автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук за спеціальністю 19.00.05. Київ, 2013. 38 с.
42. Ничкало Н.Г., Ковальчук Є.М. Современные проблемы подготовки педагогических кадров для профессионально-технических учебных заведений. – К.: – Науковий світ, 1999. 34 с.
43. Приходько Ю. Підтримка ментального здоров'я під час воєнного вторгнення країни агресора. Науковий вимір соціально-педагогічних проблем сьогодення: збірник матеріалів VII Міжнародної науково-практичної конференції (25 травня 2023 р., м. Ніжин) / за ред. О.В. Лісовця, С.О. Борисюк. Ніжин, 2023. С. 103-105.
44. Рибак В.А. Особливості процесу соціально психологічної адаптації першокурсників з особливими потребами. Психологія: реальність і перспективи: збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету. 2016. Випуск 7. С. 176-180.
45. Рязанцева О.Ю. Сенс як екзистенційний ресурс особистості. Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г.С. Сковороди. Психологія. 2010. Випуск 36. С. 136-148.

46. Селезньова О.Є. Психологічні особливості соціально-психологічної адаптації у людей з вадами зору: кваліфікаційна робота на здобуття вищої освіти освітнього ступеня магістра. Львів, 2020. 101 с.
47. Сердюк Л.З., Купреєва О.І. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. 2017. Випуск 15. С. 481-491.
48. Сердюк Л.З. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія. Київ, 2018. 192 с.
49. Скрипко Л.В. Социально-психологические факторы адаптации практических психологов в учреждениях образования: дисертації на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук за спеціальністю 19.00.07. Київ, 1998. 216 с.
50. Суспільні новини: Індекс життєстійкості українців становить 3,9 з 5. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://suspilne.media/227891-indekszittestijkosti-ukrainciv-stanovit-39-z-5-opituvanna/>
51. Терещенко А.М. Вікові особливості життєстійкості та оптимізму особистості. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2015. № 1(36). С. 373-379.
52. Титаренко Т.М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: навчальний посібник. Київ, 2009. 76 с.
53. Ткачишина О.Р. Особливості соціально-психологічної адаптації майбутніх фахівців з комп'ютерних технологій: автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.05. Київ, 2008. 18 с.
54. Токарева А.М. Роль особистісного ресурсу у формуванні життєстійкості особистості: кваліфікаційна робота на здобуття вищої освіти освітнього ступеня магістра. Маріуполь, 2018. 114 с.
55. Фромм Е. Мати або бути? / пер. з англ. Г. Яновська. Харків, 2020. 303 с.

56. Фурман А.В. Психодіагностика особистісної адаптованості. Тернопіль, 2000. 197 с.
57. Харченко О.В. Психологічні особливості самореалізації особистості у зрілому віці. Правничий вісник Університету «КРОК». Актуальні проблеми психології. 2018, №31. С. 189-195.
58. Чистяков С.А. Соціально–психологічні особливості адаптації молодих офіцерів прикордонників. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. 2013. Випуск 3. – Режим доступу http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2013_3_42.
59. Чиханцова О.А. Життєстійкість самодетермінованої особистості. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. Том VI, Випуск 15. С. 368-375.
60. Чиханцова О.А. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. Проблеми сучасної психології. 2018. Випуск 42. С. 211-231.
61. Чиханцова О.А. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ, 2021. 319 с.
62. Чотирнадцяте загальнонаціональне опитування: психологічні маркери війни (18-19 червня 2022) [Електронний ресурс] Режим доступу: https://ratinggroup.ua/research/ukraine/chetyrnadcatyy_obschenacionalnyy_opros_p_sihologicheskie_markery_voyny_18-19_iyunya_2022.html
63. Шебанова В.І. Копінг-поведінка і механізми подолання стресу. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2011. Випуск 26. С. 289-296.
64. Шиндровська О.В. Особливості соціально-психологічної адаптації здобувачів першого року навчання до умов ЗВО: кваліфікаційна робота на здобуття вищої освіти освітнього ступеня магістра. Вінниця, 2021. 106 с.
65. Штепа О.С. Особливості зв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. 2013. Випуск 21. С. 782-791.
66. Штепа О.С. Ресурсний стан: психологічний аналіз та інтерпретація. Вісник Львівського університету. Психологічні науки. 2017. № 1. С. 142-149.

67. Штепа О.С. Самоменеджмент. Львів, 2012. 362 с.
68. Ямницький В.М. Психологія життєтворчої активності особистості. Рівне, 2004. 361 с.
69. Erikson E.H. Childhood and society. New York, 1950.
70. Hobfoll S. The influence of culture, community, and the nest-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory. *Applied Psychology: An International Review*. 2001. №50. P. 337-421.
71. Maddi S.R. Creating meaning through making decisions. *The human quest for meaning: Theories, research, and applications*. 2012. P. 57–80.
72. Maddi S.R., Khoshaba D.M. Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*. 1994. P. 265–274.
73. Maddi S.R., Khoshaba D.M., Harvey R.H., Fazel M., Resurreccion N. The Personality Construct of Hardiness: Relationships With the Construction of Existential Meaning in Life. *Journal of Humanistic Psychology*. 2011. №51(3). P. 369-388.
74. Selye H. *Stress without distress*. Philadelphia; New York, 1974.
75. Shibutani T. *Society and personality: An interactionist approach to social psychology*. Prentice-Hall, Inc., 1961. 648 p.
76. Phillips L. *Human Adaption and Its Failures*. Institute of Human Sciences and Department of Psychology. New York, 1968. 270 p.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень.
Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів
мають посилання на відповідне джерело.

М. Драгус Драгус М.О.
(підпис)