

ЛІТЕРАТУРА

1. Базика Є.Л. Стан прокрастинації як чинник, який пригнічує формування успішної особистості студента: результати дослідження. *«Практична психологія та соціальна робота»*. Київ : №5. 2014. С. 23-30.
2. Бурка Дж., Юен Л. Прокрастинація. Чому ви вдаєтеся до неї та що можна зробити з цим вже сьогодні. Львів: Видавництво Старого Лева. 2018. 156 с.
3. Колтунович Т. А. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним». *Молодий вчений*. 2017. №5(45). С. 211–218.

РЕСУРСИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ російсько-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ

Юрчинська Г. К., Ридван О. О.

*Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Україна
yurchinskaganna@knu.ua; elenarydvan@gmail.com*

Війна має величезний вплив на психіку людини. Тривожні розлади, депресія, посттравматичний стресовий синдром та інші можуть бути її наслідком. Здатність впоратися з різними викликами середовища, станом невизначеності життя, різними кризами та повернутися до відчуття благополуччя, можливо при наявності у людини саме достатньої кількості ресурсів та можливості ними скористатися. Психологічні ресурси, як внутрішні опори, дають можливість адаптуватися до самих непередбачуваних та скрутних обставин, пройти переломний момент та вийти на новий рівень існування, з новим досвідом і новими можливостями на шляху до самореалізації, тому важливо психологічне благополуччя розглядати з цього ракурсу.

Ми припускаємо, що люди які знають про свої ресурси та вміють ними керувати, мають вищий рівень психологічного благополуччя. Метою є виявлення ресурсів психологічного благополуччя особистості в умовах війни.

Термін «благополуччя» виник у зв'язку з дослідженням станів оптимального функціонування особистості, оскільки позитивне функціонування людини спонукає її до зростання. Взагалі – це багатокomпонентне явище, яке зазначає стан збалансованої діяльності особистості, який залежить і від її цінностей та цілей, і від навичок комунікації, уявлень про навколишній світ, якостей, емоційного та поведінкового шаблонів та ін.

Психологічне благополуччя здебільшого розглядається, через пошук ресурсів (власних опор) особистості, для можливості подолання неприємної, кризової ситуації, або для саморозвитку.

«Resurgere» – «знову підійматися» (виникати). Основні напрями дослідження ресурсів: внутрішні ресурси, стресостійкості, особистісні, психологічні та інформаційні ресурси. Для адаптування, при зіткненні зі стресом, використовуються наступні конструкти: емоційний, когнітивний, поведінковий, мотиваційно-вольовий. Ресурси змінюються під впливом стресу.

Психологічні ресурси – інтенційна характеристика ідентичності, направлена на саморозвиток, самостворення та визначення себе в житті.

Ресурси впливають на задоволення бажань та характеризують стосунки людини із собою та світом. Вони забезпечують контроль, поведінку, адаптацію, самозміни, розв'язання ситуацій, когнітивне усвідомлення. Важливо не тільки визначити природу ресурсу, а і сутність; з'ясувати міру його виразності, та наскільки людина успішно може ним користуватися. Ресурс може знижуватися в якісь моменти, та виникати знов, якщо людина минулі ситуації прожила та отримала успішний досвід.

Дослідження було проведене під час воєнного стану в Україні. Взяли участь 78 осіб, з них 16 чоловічої статі та 61 жіночої статі. Віковий діапазон досліджуваних склав від 18 до 75 років.

Використано наступні методики:

- методика «Опитувальник сенсу життя» (MLQ);
- методика «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» (Штепа О. С.);
- методика «Модифікована шкала Суб'єктивного благополуччя БіБіСі».

«Модифікована шкала Суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (BBC-SWB): результати показали, що середній показник психологічного благополуччя серед учасників складає 39,8 зі стандартним відхиленням 8,8, що вказує на порівняно високий рівень здатності учасників досягати особистісного задоволення та відчуття власної ефективності. Медіана 40 підкріплює цей висновок, показуючи, що половина учасників має рівень психологічного благополуччя, близький до верхньої межі можливих значень шкали від 16 до 60.

В області фізичного здоров'я та благополуччя, середнє значення становило 22,2 зі стандартним відхиленням 5,2, а медіана 23. Ці результати можуть вказувати на те, що більшість

учасників вважає своє фізичне здоров'я і благополуччя задовільним, хоча максимальне можливе значення на цій шкалі досягає 33.

У категорії стосунків, середній показник склав 17,9 зі стандартним відхиленням 4,3 і медіаною 18, що свідчить про стабільне і позитивне сприйняття учасниками своїх міжособистісних взаємин. Мінімальне і максимальне значення на цій шкалі варіюються від 7 до 25, підтверджуючи різноманітність досвіду серед учасників у контексті їхніх особистих взаємин.

Загальний індекс суб'єктивного благополуччя показав середнє значення 79,9 зі стандартним відхиленням 16,2 і медіаною 81, підкреслюючи високий рівень загального задоволення життям серед учасників дослідження, із загальними показниками варіюючими від 33 до 115.

Кореляційний аналіз показників з методики «Модифікована шкала Суб'єктивного благополуччя БіБіСі» з показниками методики «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» показав значні позитивні кореляції між більшістю психологічних ресурсів та різними аспектами суб'єктивного благополуччя, де «*»-статистична значущість на високому рівні ($p < 0,005$).

Показник «Упевненість у собі» корелював з усіма аспектами благополуччя: психологічне благополуччя 0.446*; фізичне здоров'я 0,413*; стосунки 0.320*; загальне суб'єктивне благополуччя 0,465*, що підкреслює його роль у формуванні загального благополуччя особистості.

Показник «Допомога іншим»: психологічне благополуччя 0.228*; стосунки 0.224*; загальне суб'єктивне благополуччя 0,240*.

Показник «Творчість»: психологічне благополуччя 0.274*; суб'єктивне благополуччя 0,256*.

Показник «Віра у добро»: психологічне благополуччя 0.228*.

Показник «Прагнення до мудрості»: психологічне благополуччя 0.223*.

Показник «Робота над собою»: психологічне благополуччя 0.371*; суб'єктивне благополуччя 0.291*.

Показник «Самореалізація у професії»: психологічне благополуччя 0.242*.

«Знання власних психологічних ресурсів»: психологічне благополуччя 0.539*; фізичне здоров'я 0,424*; стосунки 0.443*; загальне суб'єктивне благополуччя 0,552*.

«Уміння оновлювати власні психологічні ресурси»: психологічне благополуччя 0.667*; фізичне здоров'я 0,426*; стосунки 0.499*; загальне суб'єктивне благополуччя 0,638*.

«Уміння вміщувати власні психологічні ресурси»: психологічне благополуччя 0.410*; фізичне здоров'я 0,264*; стосунки 0.366*; загальне суб'єктивне благополуччя 0,409*.

«Загальний показник психологічної ресурсності особистості»: психологічне благополуччя 0.516*; фізичне здоров'я 0,347*; стосунки 0.350*; загальне суб'єктивне благополуччя 0,489*.

Показник «Знання власних психологічних ресурсів» показав високу кореляцію зі всіма аспектами благополуччя, включаючи фізичне здоров'я та стосунки, що підтверджує важливість самопізнання та самосвідомості для ефективного використання особистісних ресурсів.

Загалом, результати кореляційного аналізу підкреслюють взаємозв'язок між різними аспектами психологічної ресурсності та суб'єктивним благополуччям, демонструючи, як психологічні ресурси можуть позитивно впливати на різні сфери життя особистості.

За результатами дослідження розроблено методичні рекомендації щодо підвищення рівня психологічного благополуччя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Штепа О. С. Самоменеджмент (самоорганізування особистості) : навч. посіб. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2012. 362 с.

2. Зварич І.М., Чуйко Г. В., Колтунович Т. А. Екзистенційна та гуманістична психологія : навч. посібник ; за наук. ред. В. Г. Панка. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2019. 496 с.

3. Ващенко І. В., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 40.

4. Благополуччя особистості як мета психологічних і соціальних практик : матеріали всеукраїнського науково-практичного семінару (25 вересня 2019 року, м. Київ) / за ред. Ю. М. Швалба. Київ : Інститут психології імені Костюка НАПН України, 2019. 54 с.

5. Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст. *Збірник наукових праць за матеріалами науково-практичної конференції*. Ізмаїл: РВВ ІДГУ, 2019. 87 с.

6. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.