

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ХАРКІВСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н. КАРАЗІНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПРИКЛАДНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Взаємозв'язок долаючої поведінки та психологічної ресурсності
особистості»

Студентки 4 курсу групи ПС-42
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми «Психологія»
за спеціальність 053 – ПСИХОЛОГІЯ
Тетяни КОЛОМІЄЦЬ

Керівник
к. психол. н., доцент закладу вищої освіти кафедри
прикладної психології факультету психології
Олена МИЛОСЛАВСЬКА

Чотирьохрівнева шкала оцінювання _____
Кількість балів: _____

Члени комісії	_____	_____
	(підпис)	(прізвище та ініціали)
	_____	_____
	(підпис)	(прізвище та ініціали)
	_____	_____
	(підпис)	(прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

Вступ.....	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУСНОСТІ.....	7
1.1. Характеристика поняття «долаюча поведінка».....	7
1.2. Характеристика поняття «психологічна ресурсність», її зв'язок з долаючою поведінкою.....	11
1.3. Характеристика вікових особливостей молодого та дорослого періоду.....	16
Висновок до 1 розділу.....	18
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	20
2.1. Організація дослідження: огляд вибірки та методик.....	20
2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей долаючої поведінки та психологічної ресурсності особистості.....	22
2.2.1. Порівняльний аналіз типів орієнтацій у важких ситуаціях у осіб різного віку...22	
2.2.2. Порівняльний аналіз особливостей приймання рішень в умовах невизначеності у осіб різного віку.....	23
2.2.3. Порівняльний аналіз особливостей реагування на стресові ситуації у осіб різного віку.....	24
2.2.4. Порівняльний аналіз особливостей психологічної ресурсності у осіб різного віку.....	26
2.3. Аналіз результатів дослідження зв'язку психологічної ресурсності та типів орієнтації у важких ситуаціях у особистості.....	28
2.3.1. Кореляційний аналіз психологічної ресурсності та типів орієнтацій у важких ситуаціях у осіб молодого віку.....	28
2.3.2. Кореляційний аналіз психологічної ресурсності та типів орієнтацій у важких ситуаціях у осіб дорослого віку.....	31

2.4. Аналіз результатів дослідження зв'язку психологічної ресурсності та особливостями прийняття рішень у ситуаціях невизначеності особистістю.....	34
2.4.1. Кореляційний аналіз психологічної ресурсності та особливостей прийняття рішень у ситуаціях невизначеності у осіб молодого віку.....	34
2.4.2. Кореляційний аналіз психологічної ресурсності та особливостей прийняття рішень у ситуаціях невизначеності у осіб дорослого віку.....	36
2.5. Аналіз результатів дослідження зв'язку психологічної ресурсності та особливостями реагування на стресові ситуації особистості.....	38
2.5.1. Кореляційний аналіз психологічної ресурсності та особливостей реагування на стресові ситуації у осіб молодого віку.....	38
2.5.2. Кореляційний аналіз психологічної ресурсності та особливостей реагування на стресові ситуації у осіб дорослого віку.....	41
Висновок до 2 розділу.....	44
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	46
ВИКОРИСТАННІ ДЖЕРЕЛА.....	48
АНОТАЦІЯ.....	51

ВСТУП

Актуальність обраної теми. Людське життя мінливе і в будь-який момент можуть траплятися зміни, які в людини викликають стрес. А враховуючи реалії сьогодення - умови воєнного стану, життєвих труднощів та ситуацій невизначеності стає все більше, тож напрямок вивчення долаючої поведінки не втрачає актуальності. На сьогодні існує велика кількість теоретичних визначень, класифікацій долаючої поведінки та опису продуктивних/деструктивних стратегій подолання стресу. Проте, такі дослідження є дуже узагальненими і в конкретних ситуаціях вони можуть бути не дієвими. Наприклад, шляхи подолання, які визначені як деструктивні, в одній, конкретній ситуації можуть виявитися найефективнішими. Тож вже на сьогоднішній день науковці зосередились на практичному (ситуаційному) підході вивчення долаючої поведінки.

Ми в своєму дослідженні зосередились на вивченні долаючої поведінки в осіб різного віку. Так як в різних вікових періодах, людина стискається з різними перешкодами та віковими кризами. Так, у молодому віці відбувається процес усвідомлення своєї ідентичності, ким людина себе бачить в світі. Це відбувається за рахунок пошуку нових мереж соціальних контактів, вступу до нових сфер громадської діяльності. Такі зміни в житті, враховуючи відсутність життєвого досвіду, неодмінно викликають стрес. В дорослому віці, у людини високий відсоток відповідальності: за себе, дітей, роботу. Можуть виникати конфлікти в особистісній та професійній сфері, які також є причинами виникнення стресу.

Актуальним серед дослідників залишається питання, що саме впливає на ефективність подолання стресових ситуацій і чому одні можуть швидко вирішувати проблеми, а в інших це викликає труднощі. І прийшли до висновку, що велику роль у подоланні перешкод відіграють психологічні ресурси людини. Деякі гарно усвідомлюють власні психологічні ресурси, в результаті чого вміють їх використовувати, змінювати під конкретну ситуацію. Вони допомагають адаптуватися до змін середовища, а також завдяки ним особистість здатна розвиватись та вдосконалюватись після подолання проблем. В той час, якщо ресурси погано усвідомлені, людина відчуває відсутність внутрішнього опору, можливостей

подолати проблемні ситуації то вирішення труднощів займає багато часу та може призвести до негативних наслідків для здоров'я людини.

Таким чином, дослідження взаємозв'язку долаючої поведінки та психологічної ресурсності особистості є дуже актуальним та важливим. А конкретизація дослідження за віком дасть змогу з'ясувати, як віковий період впливає на усвідомленість власних психологічних ресурсів та їх вплив на долаючу поведінку.

Об'єкт – долаюча поведінка.

Предмет – зв'язок долаючої поведінки та психологічної ресурсності.

Мета: встановити взаємозв'язок між долаючою поведінкою та психологічною ресурсністю.

Гіпотеза дослідження. Можливість особистості актуалізувати свої психологічні ресурси для вирішення будь-яких життєвих завдань позитивно або негативно пов'язана з ефективними психологічними стратегіями та способами подолання людиною стресових ситуацій в залежності від вікових особливостей.

Завдання дослідження.

1. Здійснити аналіз наукової літератури згідно з проблематики долаючої поведінки та психологічної ресурсності особистості.
2. Визначити особливості психологічної ресурсності та долаючої поведінки особистості.
3. Встановити взаємозв'язок між психологічною ресурсністю з типами орієнтацій у важких ситуаціях та особливостями прийняття рішень у ситуаціях невизначеності особистості.
4. Встановити взаємозв'язок між психологічною ресурсністю та особливостями реагування на стресові ситуації особистості.

Методи дослідження.

Теоретичні: аналіз наукової літератури за темою долаюча поведінка та психологічна ресурсність особистості.

Математико-статистичні: критерій узгодженості Колмогорова-Смірнова, використаний для перевірки вибірок на нормальний розподіл. t-критерій Стьюдента,

був використаний для оцінки відмінностей результатів. А також був використаний коефіцієнт кореляції Пірсона, для встановлення взаємозв'язку між досліджуваними явищами.

Методики дослідження: «Опитувальник психологічної ресурсності» О. Штепа, «Мельбурнський опитувальник прийняття рішень», «Опитувальник копінг-стратегій» Д. Адісон, «Типи орієнтацій у важких ситуаціях».

Характеристика вибірки. В дослідженні приймали участь 66 осіб, яких за віком було розділено на дві рівні групи. Перша група включала учасників віком від 18 до 23 років, у другій – від 40 до 50 років. У кожній з підгруп представлені досліджувані обох статей та різних сфер професійної діяльності.

Практична значущість даної роботи полягає в тому, що отримані результати можуть бути використанні у практичній діяльності психологів та психотерапевтів. Окреслення взаємозв'язків долаючої поведінки та психологічної ресурсності поглибить знання в даному напрямку, що призведе до надання більш якісної та ефективної допомоги клієнтам.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТЬ ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ

1.1. Характеристика поняття «долаюча поведінка»

Термін долаюча поведінка використовують як психологічний феномен, який являє собою сукупність когнітивних та поведінкових зусиль особистості, задля вирішення проблемної ситуації та відновлення психологічної рівноваги. [5]

Західні дослідники використовують термін «копінг», яким позначають протидію проблемним ситуаціям. За прямим перекладом, відповідно до Оксфордського англійського словника, слово «cope» перекладається як «успішно впоратися, подолати». В українській науковій літературі немає конкретного відповідника і можна зустріти словосполучення «долаюча поведінка», «копінг-поведінка» або «копінг». Таким чином терміни копінг та долаюча поведінка є синонімами. [19]

Першою дослідницею, яка використала термін копінг була Л. Мерфі. Вона вивчала шляхи подолання дітьми вимог, висунутих віковими кризами. Вчена звертала увагу на активні зусилля дітей, які були спрямовані на подолання важкої ситуації. При цьому термін копінг визначався як намагання особистості подолати певну проблему. [16]

У другій половині ХХ ст. з'являються перші роботи західних вчених, які присвячені вивченню копінгів. Р. Лазарус присвятив свої роботи: копінг-стратегіям, під якими розумів способи керування стресором, які, в свою чергу, обумовлюють поведінку особистості та її емоційні реакції; копінг-ресурсам, які визначав як досить стабільні індивідуальні характеристики, які забезпечують психологічний стан для подолання проблемних ситуацій; а також дав визначення копінг-поведінки. Згідно Лазарусу копінг-поведінка – це поведінка, яка сформована копінг-стратегіями, з врахуванням соціальних та індивідуальних копінг-ресурсів. [7]

Також С. Лазарус разом з С. Фолькманом розробили одну з найпопулярніших класифікацій копінг-поведінки. Вона ґрунтується на видах подолання стресових

ситуацій. Так, є копінг, зосереджений на регуляції емоцій та на проблемі. А також вчені зазначали, що найважливішим при виборі долаючої поведінки є взаємозв'язок двох чинників. Перший – це те, що кожен шлях вирішення спирається на вже існуючий досвід подолання труднощів людиною, який може вплинути на оцінку ситуації. Другий – когнітивна активність при подоланні стресової ситуації визначається через те, що саме особистість вважає «складним» для себе. [20]

Ще однією відомою класифікацією С. Фолькмана і С. Лозаруса є створення головних стратегій подолання стресових ситуацій. Всього таких стратегій вчені виокремили вісім.

1. Визнання власної відповідальності, своєї ролі в виниклій проблемній ситуації та намагання її подолати.

2. Пошук допомоги, підтримки від оточуючих.

3. Конфронтаційний копінг. Проявляється в агресивних діях, ворожості, ризикованості.

4. Уникнення. Намагання втекти, сховатися від проблеми.

5. Самоконтроль. Намагання контролювати власні емоції та дії.

6. Планування. Аналітичний спосіб подолання проблеми, коли людина докладает зусилля до зміни поточної ситуації.

7. Переоцінка ситуації. Намагання людини знайти переваги в проблемній ситуації.

8. Віддалення від ситуації. Намагання людини прикласти зусилля, щоб зробити проблемну ситуацію менш важливою та віддаленою [1]

Ще одним дослідником, хто розглядав копінг-поведінку був Г. Сельє. Він визначав поведінку подолання як головну ланку стресу, тобто як змінюючий чинник, який допомагає особистості підтримувати психологічну та соціальну адаптацію до проблеми та подолати дію стресогену. [16]

Також в роботах вчених присвячених копінг-поведінці, з'являються різні моделі які описують механізми подолання стресових ситуацій.

Перша модель базується на ідеї З. Фрейда про несвідомі механізми захисту і має назву «Его»-психологічна модель. Серед цих механізмів захисту виділяють: придушення, заперечення, витіснення, сублімація, проєкція, альтруїзм та ін.

Ще однією моделлю є модель особистісних рис. Згідно до її положень, копінг-поведінка є залежною тільки від особистісних якостей, таких як: життєстійкість, енергійність, оптимізм, лабільність, цілеспрямованість та ін.

Досить відомою є ситуаційна модель. Подолання проблем залежить від рухомих, змінних, ситуаційних чинників. І саме обставини кожної, окремої проблемної ситуації визначають вибір копінг-стратегій, які будуть корисні саме в цій ситуації.

Наведені три моделі є найбільш поширеними та домінуючими в сучасній психології. Але також ще існує модель, яка має назву «модель результату». Вона ґрунтується на тому, що якість вирішення проблеми буде залежати від майбутнього результату. Чим результат вирішення проблемної ситуації важливіший для життя людини тим вища буде її якість, і навпаки. [16]

«Модель відповідності». Її концепція полягає в тому, що головніше значення при подоланні стресу надається не результату, а саме процесу цього подолання. Тож головною ідеєю даної моделі є відповідність стратегій подолання проблемних ситуацій до реальних вимог та особливостей даної ситуації.

В наступній моделі, яка має назву «психологічна модель» виділяють три вектори копінг-поведінки: Прямий-непрямий, просоціальний-асоціальний та активний-пасивний. Відповідно, цими векторами можна описати як повинен виглядати продуктивний, чи навпаки, не продуктивний копінг. Прямим, просоціальним та активним є продуктивний копінг, який призведе до результату. В свою чергу, не прямий, асоціальний та пасивний напрями векторів відповідають за не продуктивний копінг. [16]

В роботах українських та закордонних вчених з'являється поділ копінг-поведінки на конструктивну та деструктивну. Конструктивна копінг-поведінка спрямована на досягнення мети власними силами, різнобічний аналіз проблемної ситуації, звернення по допомогу до осіб, які мають досвід вирішення схожих

ситуацій. Такі стратегії приведуть до успішного подолання проблем, успіху та власному розвитку а також пришвидшують та полегшують адаптацію.

Деструктивна копінг-поведінка являє собою пасивність, віддалення від проблеми. Застосування різних психологічних захистів, а також емоційні зриви, прояв агресії. Такі стратегії будуть тільки підсилювати стресовий стан людини, а постійне використання деструктивних способів подолання проблем може призвести до погіршення стану здоров'я особистості. [1]

Але всі копінг-стратегії неможливо поділити на конструктивні та деструктивні бо в кожній окремій ситуації людина обрає найвдаліші способи подолання.

В той час вчені П. Кон та К. Оберен-Вуд зазначають, що після формування власного стилю подолання проблемних ситуацій у людині він стає стійкий і мало піддається змінам. Але погоджуються, що використання окремих способів подолання залежить від ситуації. Так, наприклад, в невизначених ситуаціях ймовірніше будуть використані емоційні, деструктивні стратегії. В той час конструктивні способи подолання вірогідніше людина використає в більш визначених ситуаціях подолання проблем.

В сучасних роботах все більше звертається увага на важливість вивчення долаючої поведінки на конкретних прикладах.

Так, Д. Андерсон та М. Мішель зосередились на вивченні стилів долаючої поведінки у спортсменів.

Вчені з Іспанії Е. Калвет та із США Д. Коннор-Сміт провели кросс-культурне дослідження в якому виявили значні відмінності в способах вирішення проблемних ситуацій у студентів зі своїх країн.

А Р. Бріант вивчав копінг-поведінку подолання стресових ситуацій у людей з різними травмами головного мозку. [1]

Узагальнюючи, треба зазначити, що терміном «долаюча поведінка» позначається подолання складних/стресових ситуацій особистістю з докладанням когнітивних та поведінкових зусиль. Однак даний термін має багато синонімів так як немає одного прямого відповідника англійському визначенню даного терміну -

«coping». Тож доречно використовувати як синонім «долаючої поведінки» – «копінг-поведінка»; «поведінка подолання», або за прямим перекладом «копінг».

Інтерес дослідників до вивчення долаючої поведінки з'явився ще у другій половині ХХ століття і багато робіт були присвячені даному феномену. Було розроблено багато класифікацій, визначень та підходів до вивчення долаючої поведінки, але не зважаючи на велику кількість вже існуючих досягнень, напрям дослідження долаючої поведінки викликає інтерес у вчених. І на сьогоднішній день копінг-поведінку продовжують вивчати з ситуаційним акцентом, на конкретних прикладах (наприклад: у спортсменів; у осіб різних національностей у людей з травмами мозку).

1.2. Характеристика поняття «психологічна ресурсність», її зв'язок з долаючою поведінкою

Психологічна ресурсність – це набір емоційних, когнітивних і соціальних можливостей особистості, за допомогою яких людина зберігає та відновлює своє психологічне благополуччя у відповідь на стресові ситуації та життєві перешкоди. [6]

Розуміння ресурсів особистості почали з'являтися після появи робіт Е. Фромма. В цих роботах була наведені стани людини, завдяки яким людина може опиратись суспільним тенденціям, які не прийнятні для особистості. Це такі стани, як: віра, стійкість, надія. [15]

Розділявши погляди Е. Фромма, в цьому напрямку працював А. Бандура. Він створив модель самоєфективності людини, згідно з якою, факторами для вдалої самореалізації особистості є віра у власні можливості, у можливість подолання складних труднощів та професійні вміння. Так, відповідно до цієї моделі, функціонування особистості можливе при постійній взаємодії когнітивних, поведінкових чинників та чинників оточуючого середовища. [2]

Також, А. Бандура у своїх роботах над соціально-когнітивною концепцією звертав велику увагу вивченню механізмів індивідуальної дії людини. Він вивчав людину як активного діяча яка використовує пізнавальні процеси для прийняття рішень, самоконтролю, адаптації. А не як пасивну істоту, яка тільки реагує на зміни

в оточуючому її середовищі. Після такого підходу до розгляду особистості А. Бандура прийшов до висновку, що людина це гарно налагоджений організм, який може як адаптуватись до оточуючого середовища, так і впливати/змінювати його. [2]

Спираючись на ситуаційний (конкретний) характер самоефективності дослідник М. Гайдар вивчав психологічні особливості індивіда, які успішно використані ним в різних видах діяльності, що підвищує впевненість в собі та власну ефективність. Такий підхід привів його до створення поділу самоефективності в професійному напрямку. Вона поділялася на:

- Комунікативну. Людина уявляє власні можливості використання комунікативних навичок та професійного досвіду у спілкуванні.
- Діяльнісна. Впевненість особистості в своїх знаннях, вміннях та навичках у професійній діяльності.
- Особистісна. Це ступінь впевненості людини у власних, професійних якостях та їхніх потреб в професійній діяльності. [2]

В науковій літературі особистісні ресурси визначають як ступінь особистісних можливостей людини. В психології консультування ресурси розглядаються як внутрішні сили, які людина докладає при конструктивному подоланні проблемних ситуацій. [22]

В позитивній психології поняттям ресурс особистості позначають сильні її сторони та можливості продуктивно вирішувати складні проблемні ситуації. Практикуючи психологи наголошують, що ефективність впливу психотерапевтичної роботи залежить від можливостей дістатися до ресурсів особистості. Вони вважають, що використання ресурсів особистості в терапевтичному процесі буде продуктивнішим та призведе до тривалішого ефекту. [23]

Вчена З. Кіраєва визначає ресурс людини, всім, що людина може використовувати для задоволення головних потреб в житті, наприклад: повагу, самореалізацію, фізичний комфорт та виживання. [15]

С. Калашнікова визначає ресурси, як систему можливостей особистості долати неузгодженості з навколишнім середовищем, стресові життєві ситуації, за рахунок

зміни своїх ціннісних орієнтацій, що створює умови для саморозвитку та самореалізації. [12]

О. Штепа наводить наступне визначення психологічної ресурсності – це вміння особистості оновлювати власні можливості задля особистісного розвитку й надання допомоги оточуючим. А також психологічна ресурсність, це вміння оперувати ресурсами (тобто усвідомлювати їх та вміти використовувати та оновлювати в потрібний момент). [22]

Також О. Штепа виокремила функцію ресурсів у особистості. Функція – збереження здоров'я (особистість сприймає життєву перешкоду як вирішену). Якщо особистість вміє використовувати свої ресурси, то це призведе до ефективного життєвого шляху. Якщо ресурси нерозвинені – життєва позиція буде непродуктивна та призведе до додаткових труднощів у вирішенні проблемних ситуацій. [12]

С. Хобфолл в своєму ресурсному підході до вивчення стресу визначає ресурси як те, що є важливим для особистості і допомагає їй подолати стресові ситуації. Також С. Хобфолл зазначав, що ситуації стає стресовою для людини або спільноти, тільки тоді, коли їхнім ресурсам може загрозувати небезпека.

Також С. Хобсфолл зазначає, що існує певні складові ресурсів особистості.

- 1 Зовнішні – друзі, родина, робота, соціальна підтримка.
- 2 Внутрішні – самоконтроль, повага до себе, оптимізм, професійні навички.
- 3 Матеріальні – будинок, одяг, власних дохід.
- 4 Нематеріальні – цілі, бажання, система цінностей.

С. Хобсфолл разом з П. Вотсоном; К. Беллом; Р. Брайатом та М. Браймер розробили ресурсний підхід. Згідно до його положень, людина буде мати можливість пристосуватися до мінливих умов середовища та якісніше долати стресові ситуації, якщо вона буде дотримуватися принципу зберігання. Тобто отримувати, зберігати, вміти відновлювати ресурси, збільшувати їх і перерозподіляти ресурси залежно до виниклих проблем. [11]

Ідеї ресурсного підходу поділяла С. Лукомська, яка зазначає важливість застосування людиною власних психологічних ресурсів. Під такими ресурсами вчена

має на увазі розвиток після подолання стресових ситуації, життєстійкість та вміння підлаштовуватись до кожної проблемної ситуації. Також С. Лукомська прийшла до висновку, що для того, аби охарактеризувати окремий ресурс треба знати його психологічну природу та порівняти ступінь прояву даного ресурсу та його ефективність при використанні людиною. [15]

В останні роки багато уваги вчені приділяють ресурсам обдарованих особистостей. Тобто як працюють ресурси у продуктивної людини. Розглядаються такі здібності, як: самовираження через творчість, духовність, вміння рефлексувати, як основа ментальних ресурсів. Психологічні ресурси аналізуються як система можливостей особистості, які сприяють ефективному подоланню розбіжностей між людиною та оточуючим середовищем. [4]

В науковій психології, актуальним постає завдання, аргументувати можливість людини долати життєві труднощі за допомогою психологічних ресурсів. Думки вчених, що між цими феноменами може бути наявний зв'язок з'явився на підґрунті когнітивно-феноменологічного підходу Р. Лазаруса к опису долаючої поведінки. В цьому підході він приходиться до висновку, що стресова реакція людини, це результат зв'язку вимог, які постали перед людиною та наявними на той час ресурсами людини. Також Лазарус зазначає, що стресорами можуть бути як зовнішні, так і внутрішні вимоги (власні оцінки, цінності, наявні цілі). І якщо внутрішні вимоги постійно ігноруються, це призведе до негативних наслідків для людини. Так, наприклад, через таке ігнорування внутрішніх вимог, стресову ситуацію буде визначено особистістю як незначну і, відповідно, ніяких реакцій та зусиль для її подолання не буде виконано. Такий процес Р. Лазарус порівнює з позитивними ситуаціями, які не вимагають прояву долаючої поведінки, бо немає потреби таку ситуацію змінювати. [14]

С. Мадді порівнював поняття життєстійкості та психологічної ресурсності і прийшов до висновків, що їх розвиток є дуже індивідуальним. Він залежить від можливостей особистості контролювати власну поведінку; долати різного типу життєві перешкоди; від адекватного рівня самооцінки та схильності до оптимізму. А також С. Мадді наголошував, що ступінь розвитку як життєстійкості так і

психологічної ресурсності великою мірою залежить від вмінь, навичок та знань, які людина набула «Я можу», а не тільки від ситуації, яка виникла «Я маю» та теперішнього стану особистості «Я є». [25]

Вчені довели, що стресові ситуації мають різний вплив на поведінку особистості. Під тиском стресу одні актуалізуються, використовують свої ресурси на максимум та долають перешкоди, досягаючи успіху. А деякі навпаки, уникають, відсторонюються, вдають байдужість і бояться щось змінювати. Така відмінність у поведінці з'являється через наявність/відсутність у людини вмінь пристосовуватись до виниклих змін та можливостей відновлюватись фізично та психологічно, використовуючи власні ресурси. [3]

Однією з найголовніших складових ресурсності особистості в подолання стресових ситуацій є життестійкість. Але у різних вчених різні думки з чого складається життестійкість. Деякі вважають, що саме індивідуальні риси визначають досягання успіху в подолання проблем та розвитку особистості. Вони виокремлюють такі складові, як: локус контролю; волю; сила Я. Інші вчені виокремлюють самоконтроль, стриманість, емоційний контроль, самостійність та розуміння сенсу свого життя. [3]

Виокремлюють три найголовніші складові життестійкості: здатність об'єктивно оцінювати виниклу ситуацію; здатність рефлексувати та знаходити сенс в кожній ситуації та здатність долати труднощі, використовуючи власні ресурси. [24]

Говорячи про психологічну життестійкість людини, то вчені її визначають як вміння продуктивно існувати наперекір кризовим труднощам та перешкодам. А також це вміння особистості реалізовувати свої плани в життя, мати та підтримувати стосунки з оточуючими, прилаштовуватись до стресових перешкод; життєвих труднощів та вміти долати їх, зберігаючи при цьому рівновагу між адаптуванням до виниклих вимог та бажанням жити повноцінним життям. Психологічна життестійкість впливає на рівень благополуччя особистості, її ефективність подолання проблем та на загальний рівень психологічного здоров'я. [3]

Підсумовуючи вищесказане видно, що різні вчені по різному інтерпретували психологічну ресурсність, але сенс залишається незмінним. Психологічна ресурсність – це здатності/можливості людини долати складні життєві труднощі, при цьому зберігаючи та відновлюючи власне благополуччя.

З визначень також зрозуміло, що існує зв'язок психологічної ресурсності та долаючої поведінки. Так, якщо психологічні ресурси гарно розвинені та усвідомлюються особистістю, то вона ефективніше долає кризові ситуації та завдає менших негативних наслідків власному здоров'ю. В той час, якщо ресурси не розвинені – людина гірше адаптується до проблемних ситуацій, більше часу займає розвиток та переформування власних сил та нижчий рівень самовдосконалення після подолання труднощів. Це, в свою чергу, призведе до вибору непродуктивних шляхів подолання складних життєвих ситуацій та погіршенню емоційного та фізичного здоров'я.

1.3. Характеристика вікових особливостей молодого та дорослого періоду

Насьогодні багато уваги вчених приділяється ситуаційному (конкретному) підходу до вивчення долаючої поведінки. І вікові особливості також не стали виключенням.

Л. Карстенсен досліджувала рівень стресостійкості в юнацькому та зрілому віковому періоді. Вона прийшла до висновків, що особи юнацького віку переживають складний життєвий період. На цьому етапі особистість намагається збільшити власні соціальні контакти: відбувається багато нових знайомств (вступ в університет, зміна оточення); людина приєднується в нові для неї сфери громадськості, розпочинається активна діяльність в соціумі, що, враховуючи відсутність життєвого досвіду, стає дуже стресовим періодом. В той час, як в зрілому віці особистість вже має певну кількість соціальних контактів (друзі, колеги, близькі), тому продовжує підтримувати їх та уникати стресових проблем, маючи певний життєвий досвід. Така стратегія перетворює вже наявні соціальні зв'язки не тільки на допоміжний чинник в подолання стресу, а стає складовим ресурсу життєстійкості. [17]

Розділяли такі погляди вчені М. Дево та Г. Лабуві. Вони зазначили, що в зрілому віці людина краще контролює свої емоції в силу вже наявності певного життєвого досвіду, що призводить підвищення рівня стресостійкості. Вчені аргументували це тим, що в зрілості нервова система працює злагоджено і за допомогою когнітивних процесів особистість може адекватно оцінити виниклі ситуації та робити обдумані висновки. [17]

Також у зрілому віці життєстійкість особистості стає більш індивідуальною, через вже існуючий життєвий досвід подолання стресових ситуацій. Також більшість індивідуальних рис стали більш стійкими порівняно з молодим віком. [17]

Але не всі вчені погоджувались з такими висновками. Т. Шевченко, спираючись на результати емпіричного дослідження життєстійкості у осіб, які працюють на небезпечних роботах, прийшла до висновків, що рівень життєстійкості суттєво падає у осіб, яким більше 36 років. [17]

Підтверджуючи висновки попереднього дослідження є думки вчених, що у зрілому віці соціальні умови спричиняють більше життєвих труднощів, які призводять до стресу, ніж в молодому віці. Так наприклад, що у зрілому віці людина повністю відповідальна за свої вчинки, менше допомоги надходить від родичів чи близьких. А також для цього періоду характерно мати дітей, що призводить до відповідальності вже не тільки за себе, а і за інших. Робоче життя, також є приводом частих стресових ситуацій, що призводить до постійного докладання вольових зусиль та зусиль для опору стресу. [17]

Стосовно молодого віку, то для нього характерна вразливість до кризових ситуацій. В цьому періоді переважає спрямованість особистості на досягання успіху, через що, часті прояви докладання своїх зусиль на максимум до будь-якої діяльності, а через ще і відсутність достатнього життєвого досвіду, особи в цьому віковому періоду, частіше обрають не ефективні способи вирішення проблем та проявляється складність змінюватись/приспосовуватись при вирішенні проблем. Е. Еріксон, стосовно молодого періоду казав, що для того, або людина знайшла своє місце в світі, встановила свою ідентичність, їй треба подолати головну кризу цього періоду, яка стосується самовизначення людини в світі. [13]

Розвиток/усвідомленість власних психологічних ресурсів в різні вікові періоди теж має певні відмінності. В молодому віці дуже складно охарактеризувати психологічну ресурсність. Існує класифікація оцінки психологічного розвитку(не усвідомлене, початок розвитку, розвинене, повністю усвідомлене). Так як в цьому віці відбувається багато змін в житті особистості, тож процес розвитку психологічного здоров'я та відповідно, психологічної ресурсності відбувається досить індивідуально.[10]

В той час як в зрілому віці психологічні ресурси для подолання стресових ситуацій є у всіх. Але рівень розвиненості цих ресурсів не однаковий. Він залежить від умов кожної окремої ситуації та внутрішніх станів кожної окремої людини. Однак, можна зробити певні узагальнення, що більшість людей зрілого віку при подоланні життєвих труднощів спираються на свій розум та критичне мислення (в силу вже наявної бази знань та власного життєвого досвіду). [18]

Таким чином, за результатами аналізу робіт науковців видно, що прояв долаючої поведінки в осіб різного віку має свої особливості і відрізняється між собою. Але також вчені розходяться в припущеннях, який віковий період є більш стресостійкий та використовує більш конструктивні способи подолання стресових ситуацій.

Стосовно психологічної ресурсності також можна зробити узагальнення, що між виділеними нами віковими періодами наявні відмінності. В молодому віці ресурсність може бути як вже повністю розвинена та активно використовується особистістю так і на етапі формування, в той час як в зрілому віці психологічна ресурсність вже сформована і використовується. Проте ефективність використання також залежить від усвідомлення своїх психологічних ресурсів особистістю.

Висновок до 1 розділу

Проаналізувавши теоретичні поняття долаючої поведінки та психологічної ресурсності ми з'ясували:

1. Терміном «долаюча поведінка» позначають когнітивні та поведінкові зусилля особистості для вирішення проблемних ситуацій. Аналіз наукових джерел продемонстрував існування трьох моделей вивчення долаючої поведінки. Перша – Его-психологічна модель, ґрунтується на тому, що долаючу поведінку формують наявні в особистості несвідомі механізми захисту; друга – модель особистісних рис, яка стверджує, що копінг-поведінка залежить виключно від особистих якостей людини; третя – ситуаційна модель, яка вказує, що чинники кожної, окремої ситуації формують долаючу поведінку особистості.

2. Психологічна ресурсність – це сукупність когнітивних, емоційних, соціальних можливостей людини, завдяки яким вона відновлює своє психологічне благополуччя після стресових ситуацій. Аналіз наукових джерел показав, що між долаючою поведінкою та психологічною ресурсністю є зв'язок. Реакція особистості на стресову подію залежить від наявних в неї на той момент психологічних ресурсів. А також, ефективність подолання проблем залежить від рівня усвідомленості власних психологічних ресурсів особистістю.

3. Аналіз вікових особливостей показав, що в юнацькому віці особистість шукає своє місце в світі, що через відсутність необхідного життєвого досвіду, є стресовим періодом в житті. В той час як в дорослому віці особистість підтримує вже існуючі соціальні контакти і вони використовуються, як один з психологічних ресурсів подолання. Розвиток психологічної ресурсності також буде відрізнятися. В юнацькому віці, вона може знаходитись як на етапі формування так і бути добре розвиненою у особистості, в той час, як в дорослому віці психологічна ресурсність наявна у всіх, відрізняючись рівнем усвідомленості.

РОЗДІЛ 2

ЕМПЕРІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Організація дослідження: огляд методик та вибірки

Об'єкт дослідження - долаюча поведінка.

Предметом дослідження виступає зв'язок долаючої поведінки та психологічної ресурсності.

Метою дослідження є встановлення взаємозв'язку між долаючою поведінкою та психологічною ресурсністю.

Висунуто наступну гіпотезу дослідження: можливість особистості актуалізувати свої психологічні ресурси для вирішення будь-яких життєвих завдань позитивно або негативно пов'язана з ефективними психологічними стратегіями та способами подолання людиною стресових ситуацій в залежності від вікових особливостей.

Завдання дослідження:

1. Визначити особливості психологічної ресурсності та долаючої поведінки особистості.

2. Встановити взаємозв'язок між психологічною ресурсністю з типами орієнтацій у важких ситуаціях та особливостями прийняття рішень у ситуаціях невизначеності особистості.

3. Встановити взаємозв'язок між психологічною ресурсністю та особливостями реагування на стресові ситуації особистості.

Методи статистичного аналізу:

- Критерій узгодженості Колмогорова-Смірнова, що продемонстрував, що вибірка розподілена нормально. Тому були обрані наступні математико-статистичні методи:
- t-критерій Стьюдента, був використаний для оцінки відмінностей результатів.
- Коефіцієнт кореляції Пірсона, для встановлення взаємозв'язку між досліджуваними явищами.

Методики дослідження:

1 Типи орієнтацій у важких ситуаціях. Дана методика дає змогу вивчити психологічні чинники, які вивчають направленість зусиль індивіда в умовах, які оцінюються ним як складні. [Євдокімова О.О. Психодіагностичні матеріали в допомогу психологу поліції: методичний посібник. Харків, 2023. 38- 44 с].

2 Мельбурнський опитувальник прийняття рішень. Даний опитувальник направлений на діагностику особистісного стилю прийняття рішень. [Євдокімова О.О. Психодіагностичні матеріали в допомогу психологу поліції: методичний посібник. Харків, 2023. 44-46 с].

3 Опитувальник копінг стратегій. Опитувальник дає змогу визначити індивідуальні особливості вирішення стресової ситуації. [Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях: посібник. Київ, 2016. 177 с].

4 Опитувальник психологічної ресурсності особистості. Даний опитувальник дає змогу діагностувати психологічні ресурси людини та її вміння користуватися ними. [Штепа О.С. Опитувальник психол. ресурсності особистості. *Збірник наукових праць К-ПНУ ім. Івана Огієнка*. 2018. Вип. 39. С. 393-396].

Характеристика вибірки

В дослідженні прийняли участь 66 осіб, які за критерієм віку були розподілені на дві групи. Перша включає 33 особи і складається з досліджуваних віком від 18 до 23 років, у другій групі – 33 особи, від 40 до 50 років. У кожній з підгруп рівномірно представлено учасників різної статі та різних сфер професійної діяльності.

Первинна обробка та структурування даних відбувалися в програмі Excel, статистична обробка здійснена з використанням Excel та комп'ютерних програм для статистичної обробки даних SPSS та JASP. На завершальних етапах дослідження проведено аналіз отриманих даних; інтерпретація результатів та формулювання узагальнюючих висновків.

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей долаючої поведінки та психологічної ресурсності особистості

Використавши t-критерій Стюдента ми визначили особливості долаючої поведінки та психологічної ресурсності у осіб різного віку.

2.2.1. Порівняльний аналіз типів орієнтацій у важких ситуаціях у осіб різного віку.

За даними з опитувальника типи орієнтацій у важких ситуаціях, ми отримали наступні показники, представлені в таблиці 2.1

Таблиця 2.1

Дані порівняльного аналізу типів орієнтацій у важких ситуаціях у осіб різного віку.

Шкали	Середнє значення М (група 18-23)	Середнє значення М (група 40-50)	t	p
Драйв	19,8182	22,7879	-1,798	0,077
Ретельність	13,7879	14,5758	-0,960	0,341
Сигнальні загрози	14,2727	13,9394	0,399	0,692
Можливості	20,6061	20,3939	0,189	0,851
Перешкоди	14,3939	13,4242	1,017	0,313
Уникнення	22,7576	18,3939	2,918	0,005*
Бездіяльність	17,5455	15,9091	1,343	0,184
Безтурботність	11,7576	10,8788	0,699	0,487

Примітка: * $p \leq 0,05$

З отриманих даних таблиці 2.1 можемо стверджувати, що є значущі відмінності за шкалою «Уникнення» ($t=2,918$, $p = 0,005$). Показник в групі юнацького віку (18-23р) значно перевищує показник у досліджуваних дорослого віку (40-50р).

Це вказує, що особи, вікової категорії 18-23 роки більш схильні до уникнення важких ситуації, ніж люди 40-50 років.

Отже, зусилля осіб юнацького віку при зіткненні зі складними ситуаціями направлені на її уникнення. Це вказує на наявність схильності у юнаків до орієнтації

на втрати, ухилення від перешкод. В такій орієнтації особистість вдається до фантазування або абстрагування від ситуації, замість розроблення планів по вирішенню проблем. Такі шляхи подолання зумовлені тим, що особи юнацького віку сприймають важкі ситуації як марнування сил та часу, в них переважають негативні прогнози, песимістичне ставлення до досягнення успіху в подоланні та вони не вбачають можливостей контролювати виниклу ситуацію.

Таке відношення до складних ситуацій виникає через впевненість, що дорослі (батьки, родичі, вчителі), поряд і завжди можуть прийти на допомогу, або вирішити проблему за них.

В той час, як дорослі особистості (40-50р), самі несуть відповідальність як за себе, так і за дітей, батьків. Розуміючи, що крім них, ніхто виниклі труднощі не вирішить і уникненням вони тільки погіршать стан проблемної ситуації.

Таким чином, різний рівень відповідальності пояснює виниклу значущу відмінність за шкалою «Уникнення».

2.2.2. Порівняльний аналіз особливостей приймання рішень в умовах невизначеності у осіб різного віку.

За даними, з опитувальника прийняття рішень в ситуаціях невизначеності, ми отримали наступні результати представлені в таблиці 2.2

Таблиця 2.2

Дані порівняльного аналізу приймання рішень в умовах невизначеності у осіб різного віку.

Шкали	Середнє значення М (група 18-23)	Середнє значення М (група 40-50)	t	p
Пильність	16,3636	15,3333	2,398	0,019*
Уникнення	11,6667	11,3030	0,519	0,606
Прокрастинація	9,7576	9,3333	0,628	0,532
Надпильність	10,1515	9,4545	1,269	0,209

Примітка: * $p \leq 0,05$

З даних таблиці 2.2 видно, що значуща відмінність наявна за шкалою «Пильність» ($t=2,398$, $p = 0,019$). Показник в групі юнацького віку переважає показник за цією шкалою в осіб дорослого віку.

Така відмінність може бути зумовлена тим, що в юнацькому віці (18-23р) особистість має потребу в пізнанні самого себе та має толерантне відношення до невизначеності. Через що при подоланні стресу юнаки схильні більше уточнювати свої завдання. Вони легше піддаються змінам, приділяють увагу розгляду альтернатив, пошуку інформації, яка може стати в нагоді, звертаються за допомогою до експертів, які мають досвід в виниклій ситуації. А також, в них присутня рішучість при прийнятті рішень в умовах не визначеності та відповідно вони більш схильні до використання гнучких стратегій подолання, з можливістю в процесі внесення змін.

В той час, як особи дорослого віку (40-50р) вважають себе людьми, які знають та вміють вирішувати проблеми, усвідомлюють свою спроможність долати труднощі. Це обумовлено вже наявністю життєвого досвіду, досягненням успіху в подоланні попередніх стресових ситуацій. Таким чином, вони більш упереджені в своїх діях та рішеннях, менш піддаються змінам, розгляду альтернатив, відповідно, не схильні використовувати гнучкі стратегії для вирішення виниклих труднощів та звертатись за додатковою допомогою.

Таким чином, різний рівень розвитку своїх вмінь і навичок та наявності життєвої мудрості пояснює виниклі значущі відмінності за шкалою «Пильність» у осіб різного віку.

2.2.3. Порівняльний аналіз особливостей реагування на стресові ситуації у осіб різного віку.

За даними, з опитувальника копінг-стратегій, ми отримали наступні результати представлені в таблиці 2.3

З даних таблиці 2.3 видно, що значуща відмінність присутня за шкалами «Вирішення проблем» ($t=2,183$, $p = 0,033$), «Вираз емоцій» ($t=3,214$, $p = 0,002$) та «Соціальний контакт» ($t=2,631$, $p = 0,011$).

За всіма трьома шкалами результати переважають у віковій категорії 18-23р. Дані результати свідчать про те, що у осіб юнацького віку наявний конструктивний копінг, який фокусується на емоціях. Таким чином, в пріоритеті, при подоланні труднощів врегулювання власних емоцій. Це може бути спричинено тим, що юнаки можуть розраховувати на допомогу дорослих. Таким чином, якщо виникла ситуація

виходить з їхнього контролю, провокує появу негативних емоцій та погіршення власного стану, вони можуть звернутись до батьків/родичів за допомогою. Тим самим звільнитись від відповідальності та зменшити напругу.

Таблиця 2.3

Дані порівняльного аналізу копінг-стратегій у осіб різного віку.

Шкали	Середнє значення М (група 18-23)	Середнє значення М (група 40-50)	t	p
Вирішення проблем	9,7273	8,2424	2,183	0,033*
Когнітивне реструктурування	10,0303	9,6667	0,494	0,623
Вираз емоцій	10,0606	7,8485	3,214	0,002*
Соціальний контакт	9,8788	7,6364	2,631	0,011*
Уникнення проблем	7,1818	6,3030	1,184	0,241
Прийняття бажаного за реальне	8,5758	7,8485	1,249	0,216
Самокритика	9,0303	8,7879	0,277	0,783
Соціальне уникнення	6,8485	5,303	1,684	0,097

Примітка: * $p \leq 0,05$

Особи дорослого віку (40-50р) навпаки, розуміють, що відповідальність за подолання виниклої проблеми несуть саме вони і чим швидше та якісніше вона буде вирішена, тим краще. Відповідно до чого, на власні емоції та почуття приділяється дуже мала частина уваги або вони взагалі, ігноруються.

Таким чином, значимі відмінності за шкалами «Вирішення проблем», «Вираз емоцій» та «Соціальний контакт» обумовлена різним рівнем відповідальності та самостійності в подоланні виниклих труднощів.

2.2.4. Порівняльний аналіз особливостей психологічної ресурсності в осіб різного віку.

За даними, з опитувальника психологічної ресурсності, ми отримали наступні результати представлені в таблиці 2.4

За даними таблиці видно, що значущі відмінності переважають за шкалами «Доброта для людей» ($t=2,760$ $p = 0,008$), «Успіх» ($t=-2,370$, $p = 0,021$) та «Любов» ($t=-2,049$, $p = 0,045$).

Таблиця 2.4

Дані порівняльного аналізу психологічної ресурсності в осіб різного віку.

Шкали	Середнє значення М (група 18-23)	Середнє значення М (група 40-50)	t	p
Впевненість в собі	5,4849	5,7273	-0,525	0,601
Доброта для людей	7,030303	5,969697	2,760	0,008*
Допомога іншим	6,636364	6,424242	0,605	0,547
Успіх	5,848485	6,424242	-2,370	0,021*
Любов	5,878788	6,363636	-2,049	0,045*
Творчість	6,090909	6,030303	0,182	0,857
Віра у добро	5,727273	5,878788	-0,508	0,613
Прагнення мудрості	6	6,060606	-0,193	0,847
Праця над собою	6,575758	6,848485	-1,181	0,242
Самореалізація у професії	4,909091	5,393939	-1,555	0,125
Відповідальність	6,030303	5,909091	0,399	0,692
Знання своїх ресурсів	6,545455	6,333333	0,465	0,643
Вміння оновлювати свої ресурси	6,393939	6,212121	0,477	0,635
Вміння використовувати свої ресурси	6,30303	6,545455	-0,673	0,504
Загальний рівень псих. ресурсності	85,45455	86,12121	-0,233	0,817

Примітка: * $p \leq 0,05$

У осіб юнацького віку переважають результати за шкалою «Доброта для людей». У період 18-23 років особи сприймають оточуючих як добрих за своєю суттю, що з усіма можливо домовитись, мати неконфліктні відносини та позитивне ставлення до інших. Таке сприймання інших, може бути спричинено тим, що в юнацькому віці особистість створює власну мережу контактів, а для її створення та подальшого збереження потрібно підтримувати гарні відносини з оточуючими. Також через брак досвіду та пошук свого місця в світі особистість усвідомлює, що гарні стосунки з оточуючими зможуть в подальшому посприяти її розвитку.

В осіб дорослого віку (40-50р) вже є певна кількість сформованих соціальних контактів, вони вже знайшли себе в світі та мають великий життєвий досвід спілкування з оточуючими. Через що вони розуміють, що не всі люди є «гарними» і не до всіх треба проявляти доброту.

В шкалі «Успіх» показники переважають у віковій категорії 40-50 років. Дорослі люди більше відповідають об'єктивним вимогам професіоналізму, краще впливають на власний саморозвиток та вдосконалення. А також вміють створювати ситуації, які сприяють їхньому саморозкриттю. Це спричинено тим, що дорослі люди усвідомлюють власні можливості, практикують та вдосконалюють надбані вміння та навички вже протягом років та розуміють, як їх використовувати для власного успіху.

В той час як в юнацькому віці відбувається формування навичок та вмінь, які вони зможуть використовувати для досягнення успіху або тільки починають знайомитись з власними перевагами та можливостями.

За шкалою «Любов» переважають показники в групі осіб дорослого віку (40-50р). Вони краще вміють створювати умови для саморозвитку коханої людини, радіють її успіхам та допомагають у складних ситуаціях. Такі результати можуть ґрунтуватись на тому, що дорослі люди вже певною мірою досягли власного успіху і мають щире бажання допомогти близьким в цьому. Також мають професійні здобутки та знання, що також є поштовхом використати надбані вміння для допомоги іншим.

В той час як юнаки, ще не мають такого рівня досягнень; вони перебувають на етапі формування своїх цілей та бажань завдяки яким вони розвиватимуть вміння та навички для досягнення успіху. Через що вони зосереджені більше на самовдосконаленні, а не на допомозі іншим.

Таким чином, через різну кількість життєвого досвіду та особистісних досягнень в осіб вікової категорії 18-23 та 40-50 років наявні значущі відмінності за шкалами «Доброта до людей», «Успіх» та «Любов».

2.3. Аналіз результатів дослідження зв'язку психологічної ресурсності та типів орієнтацій у важких ситуаціях у особистості

2.3.1. Кореляційний аналіз психологічної ресурсності та типів орієнтацій у важких ситуаціях у осіб молодого віку.

За результатами встановлення взаємозв'язку між типами орієнтацій у важких ситуаціях та психологічними ресурсами у осіб 18-23 років ми отримали наступні результати представлені в таблиці 2.5

Таблиця 2.5

Результати кореляційного аналізу типів орієнтацій у важких ситуаціях та психологічних ресурсів у осіб 18-23 років.

Шкали	Драйв	Ретельність	Сигнальні загрози	Можливості	Перешкоди	Уникнення	Бездіяльність	Безтурботність
Впевненість в собі	0,686*	0,203	0,413*	0,431*	-0,070	-0,577*	-0,533*	-0,392*
Доброта для людей	-0,123	0,195	0,083	0,225	-0,031	0,138	-0,195	-0,162
Допомога іншим	0,034	0,421*	0,635*	0,499*	0,498*	0,319	-0,221	-0,365*
Успіх	0,070	0,018	0,159	0,172	-0,016	-0,195	-0,046	-0,194
Любов	0,035	0,013	0,178	0,225	0,313	0,094	0,145	-0,058
Творчість	0,275	0,445*	0,301	0,391*	0,083	0,022	-0,505*	-0,197
Віра у добро	-0,088	-0,117	0,308	0,295	0,110	-0,202	-0,041	-0,297
Прагнення мудрості	0,223	0,682*	0,356*	0,273	0,073	0,032	-0,482*	-0,306
Праця над собою	0,495*	0,378*	0,303	0,459*	-0,199	-0,297	-0,283	-0,297
Самореалізація у професії	0,294	0,275	0,126	0,360*	-0,162	-0,052	-0,316	-0,210
Відповідальність	-0,025	0,074	0,295	0,190	0,479*	0,265	0,081	-0,037
Знання своїх ресурсів	0,447*	0,375*	0,590*	0,595*	0,196	-0,083	-0,381*	-0,247
Вміння оновлювати свої ресурси	0,396*	0,036	0,339	0,427*	0,127	-0,130	-0,178	0,056
Вміння використовувати свої ресурси	0,264	0,251	0,436*	0,494*	0,268	-0,002	-0,228	-0,024
Загальний рівень псих. ресурсності	0,423*	0,413*	0,581*	0,637*	0,204	-0,113	0,434*	-0,336

Примітка * – значимі показники кореляції на рівні $p \leq 0,05$

За шкалою «Драйв», яка характеризується подоланням труднощів шляхом досягнення мети та саморозвитком, в молодих осіб наявні прямі кореляції з упевненістю в собі ($r = 0,686, p \leq 0,05$); роботою над собою ($r = 0,495, p \leq 0,05$); знанням власних ресурсів ($r = 0,447, p \leq 0,05$); умінням оновлювати власні ресурси ($r = 0,396, p \leq 0,05$) та загальним рівнем психологічної ресурсності ($r = 0,423, p \leq 0,05$). Таким чином, при подоланні труднощів особи наполягають на власній точці зору, адекватно оцінюють ситуацію, що дозволяє їм змінювати поведінку в процесі подолання. Не переоцінюють свої можливості і обирають шляхи вирішення спираючись на власний рівень здібностей та, за потребою, зменшують виниклу напругу, що дозволяє їм з новими силами підійти до вирішення. А також, прагненням досягнути власні цілі для подолання труднощів, особи молодого віку самовдосконалюються.

В шкалі «Ретельність», яка передбачає подолання труднощів на найкращій результат, присутній прямий взаємозв'язок з допомогою іншим ($r = 0,421, p \leq 0,05$); творчістю ($r = 0,445, p \leq 0,05$); прагненням до мудрості ($r = 0,682, p \leq 0,05$); роботою над собою ($r = 0,378, p \leq 0,05$); знанням власних ресурсів ($r = 0,375, p \leq 0,05$) та загальним рівнем психологічної ресурсності ($r = 0,413, p \leq 0,05$). Тобто, намагаючись вийти на найкращий результат юнаки дотримуються шляху максимальної співпраці з іншими, нестандартно підходять до вирішення нових проблем, отримують досвід з виниклої ситуації, вміють адекватно її оцінювати, що дозволяє їм змінювати поведінку в процесі подолання, а також усвідомлюють свій рівень можливостей і не намагаються пригнути вище голови. Тож, обираючи такий шлях подолання, особи молодого віку само розвиваються.

За шкалою «Сигнальні загрози», в якій особистість намагається вирішити проблеми, ще на найменших її проявах, наявна пряма кореляція з упевненістю у собі ($r = 0,413, p \leq 0,05$); допомогою іншим ($r = 0,635, p \leq 0,05$); прагненням до мудрості ($r = 0,356, p \leq 0,05$); знанням власних ресурсів ($r = 0,590, p \leq 0,05$); умінням використовувати власні ресурси ($r = 0,436, p \leq 0,05$) та загальним рівнем психологічної ресурсності ($r = 0,581, p \leq 0,05$). Тобто, реагуючи на найменші прояви проблеми, юнаки беруть на себе відповідальність, співпрацюють з іншими, вчаться на помилках та не переоцінюють власні можливості, проте усвідомлюють кращі з них, як їх застосовувати, що

підвищує рівень самостійності при вирішуванні труднощів. А також, при такому підході до вирішення особи самовдосконалюються.

За шкалою «Можливості» наявна найбільша кількість прямих взаємозв'язків з упевненістю у собі ($r = 0,431$, $p \leq 0,05$); допомогою іншим ($r = 0,499$, $p \leq 0,05$); творчістю ($r = 0,391$, $p \leq 0,05$); роботою над собою ($r = 0,459$, $p \leq 0,05$); самореалізацією в професії ($r = 0,360$, $p \leq 0,05$); знанням власних ресурсів ($r = 0,595$, $p \leq 0,05$); вмінням оновлювати ($r = 0,427$, $p \leq 0,05$); використанням власних ресурсів ($r = 0,494$, $p \leq 0,05$) та загальним рівнем психологічної ресурсності ($r = 0,637$, $p \leq 0,05$). Тобто, шукаючи оптимальний шлях вирішення проблеми, особи молодого віку наполягають на власній точці зору, обирають спів-працюючі відносини з оточуючими, використовують нестандартні шляхи при подоланні та рефлексують для досягнення особистісних змін. Адекватно оцінюють ситуацію та направляють власні вміння на ефективне її подолання. Взаємодіють з власними ресурсами: за потрібністю знімають напругу для їх оновлення та застосовують їх по максимуму, щоб самостійно долати труднощі. А також шукаючи усі можливості, відбувається самовдосконалення особистості.

За шкалою «Перешкоди», яка характеризується боротьбою з виниклими проблемами, наявний прямий взаємозв'язок з допомогою іншим ($r = 0,498$, $p \leq 0,05$) та відповідальністю ($r = 0,479$, $p \leq 0,05$). Тобто, борючись з перешкодами юнаки ведуть товариські, співпрацюючі відносини з оточуючими та передбачають наслідки власних дій що дає їм змогу самостійно знаходити рішення.

У шкалі «Уникнення» наявна зворотна кореляція з таким психологічним ресурсом як упевненість у собі ($r = -0,577$, $p \leq 0,05$). Це пояснюється тим, що при виборі ухилення від проблеми особистості не потрібно наполягати на власних рішеннях та покладатись на себе при подоланні труднощів.

За шкалою «Бездіяльність», яка характеризується бажанням зберегти власні ресурси відмовою в подоланні проблеми, наявний зворотній взаємозв'язок з впевненістю у собі ($r = -0,533$, $p \leq 0,05$); творчістю ($r = -0,505$, $p \leq 0,05$); прагненням до мудрості ($r = -0,482$, $p \leq 0,05$) та знанням власних ресурсів ($r = -0,381$, $p \leq 0,05$). Тобто, при виникненні бажання не використовувати свої зусилля, особистість характеризується невмінням наголошувати на своєму та використанням типових

шляхів для подолання труднощів. Також присутня нездатність вчитися на подоланні життєвих труднощів іншими та відсутня об'єктивна оцінка своїх можливостей. Проте наявний прямий зв'язок між намаганням не застосовувати свої сили та загальним рівнем психологічної ресурсності ($r = 0,434, p \leq 0,05$). Тобто особистість схильна до саморозвитку при зберіганні своїх ресурсів.

За шкалою «Безтурботність» наявна зворотна кореляція з упевненістю в собі ($r = -0,533, p \leq 0,05$) та допомогою іншим ($r = -0,365, p \leq 0,05$). Тобто, при ігноруванні проблемної ситуації особистість не співпрацює з оточуючими, не наполягає на своїх рішеннях та немає впевненості у власних діях.

Узагальнюючи, стає зрозуміло, що в осіб 18-23 років залучення психологічних ресурсів для подолання проблем наявна при орієнтації на взаємодію з складною ситуацією (драйв, ретельність, сигнальні загрози, можливості та перешкоди). В той час, при віддаленні від проблем, психологічна ресурсність особистості не використовується або, навіть, її рівень усвідомленості знижується (уникнення, бездіяльність та безтурботність).

2.3.2. Кореляційний аналіз психологічної ресурсності та типів орієнтацій у важких ситуаціях у осіб дорослого віку.

За результатами встановлення взаємозв'язку між типами орієнтацій у важких ситуаціях та психологічними ресурсами у осіб 40-50 років ми отримали наступні результати представлені в таблиці 2.6

За шкалою «Драйв», яка характеризується подоланням труднощів шляхом досягнення мети та саморозвитком, в дорослих осіб наявна пряма кореляція з упевненістю у собі ($r = 0,500, p \leq 0,05$). Таким чином, при подоланні труднощів особи дорослого віку адекватно аналізують невдачі та наполягають на власній точці зору.

В шкалі «Ретельність», яка передбачає подолання труднощів на найкращій результат, присутній прямий взаємозв'язок з творчістю ($r = 0,380, p \leq 0,05$) та роботою над собою ($r = 0,429, p \leq 0,05$). Тобто, намагаючись вирішити проблему найкращим чином, дорослі люди підходять до вирішення проблеми нестандартно та аналізують власні дії та поведінку, що дає їм змогу самозмінюватись в процесі подолання.

Таблиця 2.6

Результати кореляційного аналізу типів орієнтацій у важких ситуаціях та психологічних ресурсів у осіб 40-50 років.

Шкали	Драйв	Ретельність	Сигнальні загрози	Можливості	Перешкоди	Уникнення	Бездіяльність	Безтурботність
Впевненість в собі	0,500*	0,315	0,158	0,507*	-0,231	-0,650*	-0,430*	-0,449*
Доброта для людей	0,004	0,039	-0,155	0,221	-0,284	-0,174	-0,025	-0,223
Допомога іншим	0,026	0,082	-0,450*	0,183	-0,340	-0,228	-0,217	-0,154
Успіх	0,315	0,287	0,313	0,510*	-0,043	-0,296	-0,307	-0,357*
Любов	0,343	0,062	0,082	0,358*	-0,240	-0,383*	-0,192	-0,318
Творчість	0,330	0,380*	0,104	0,499*	-0,020	-0,292	-0,285	-0,270
Віра у добро	0,124	-0,005	-0,292	0,248	-0,494*	-0,340	-0,154	-0,291
Прагнення мудрості	0,030	0,040	-0,151	0,049	-0,225	-0,098	0,144	0,014
Праця над собою	0,182	0,429*	-0,150	0,286	-0,167	-0,168	-0,168	0,017
Самореалізація у професії	0,254	0,337	0,203	0,262	0,049	-0,068	-0,061	-0,162
Відповідальність	0,021	0,054	-0,025	0,255	-0,224	-0,287	-0,220	-0,361*
Знання своїх ресурсів	0,032	-0,084	0,008	0,325	-0,186	-0,210	-0,032	-0,237
Вміння оновлювати свої ресурси	-0,001	-0,128	-0,014	0,293	-0,112	-0,118	0,056	-0,152
Вміння використовувати свої ресурси	0,029	0,011	0,111	0,444*	-0,105	-0,146	-0,136	-0,367*
Загальний рівень псих. ресурсності	0,228	0,175	-0,033	0,495*	-0,306	-0,393*	-0,220	-0,378*

Примітка * – значимі показники кореляції на рівні $p \leq 0,05$

За шкалою «Сигнальні загрози», в якій особистість намагається вирішити проблеми, ще на найменших її проявах, наявна зворотна кореляція з допомогою іншим ($r = -0,450$, $p \leq 0,05$). Така кореляція вказує, що особистість вирішуючи перешкоду на початкових етапах, не спрямовує свої сили на співпрацю з іншими і схильна вирішувати виниклі ситуації самотужки.

За шкалою «Можливості», як і в осіб юнацького віку, наявна найбільша кількість прямих взаємозв'язків з психологічними ресурсами. А саме з упевненістю у собі ($r = 0,507, p \leq 0,05$); успіхом ($r = 0,510, p \leq 0,05$); любов'ю ($r = 0,358, p \leq 0,05$); творчістю ($r = 0,499, p \leq 0,05$); умінням використовувати власні ресурси ($r = 0,444, p \leq 0,05$) та загальним рівнем психологічної ресурсності ($r = 0,495, p \leq 0,05$). Таким чином, при долатті труднощів найоптимальнішим шляхом особистість наполягає на своїх вчинках та діях при вирішенні, об'єктивно оцінює власні сили, нетипово підходить до вирішення завдання та допомагає іншим. Використовує свої сили на максимум, задля самостійного подолання перешкод, а також здійснює аналіз своєї роботи, що заохочує саморозвиток особистості.

За шкалою «Перешкоди», яка характеризується боротьбою з виниклими проблемами, наявний зворотній взаємозв'язок з вірою в добро ($r = -0,494, p \leq 0,05$). Тобто людина, яка в першу чергу спрямовує свою увагу на виявлення перешкод переконана у відсутності справедливості. Вона не сподівається на краще, зосереджуючись на поганому.

У шкалі «Уникнення» наявна зворотна кореляція з упевненістю у собі ($r = -0,650, p \leq 0,05$); любов'ю ($r = -0,383, p \leq 0,05$) та загальним рівнем психологічної ресурсності ($r = -0,393, p \leq 0,05$). Так, якщо доросла людина ухиляється від вирішення проблеми вона не впевнена у собі, не може спиратись на свою інтуїцію та не адекватно сприймає невдачі. Не допомагає близьким у подоланні та, при уникненні проблем, особистість не саморозвивається.

За шкалою «Бездіяльність», яка характеризується бажанням зберегти власні ресурси шляхом відмови від подолання труднощів, наявний зворотній взаємозв'язок з упевненістю у собі ($r = -0,430, p \leq 0,05$). Проявляючи пасивність, особистість не наполягає на своїх рішеннях та відчуває себе невпевнено за рахунок не адекватного сприйняття власних невдач.

За шкалою «Безтурботність» наявна зворотна кореляція з упевненістю у собі ($r = -0,449, p \leq 0,05$); успіхом ($r = -0,357, p \leq 0,05$); відповідальністю ($r = -0,361, p \leq 0,05$); умінням використовувати власні ресурси ($r = -0,367, p \leq 0,05$) та загальним рівнем психологічної ресурсності ($r = -0,378, p \leq 0,05$). Людина ігноруючи проблему відчуває

невпевненість в своїх діях та рішеннях, перестає відчувати свою компетентність та чинить всупереч своїм переконанням. Також вона не здатна самостійно вирішувати проблеми, що перешкоджає саморозвитку.

Підсумовуючи, в осіб вікової категорії 40-50 років наявні прямі кореляції не в усіх орієнтаціях на зближення з проблемою, як в осіб 18-23 років. За шкалами сигнальні загрози та перешкоди присутні зворотні кореляції, що вказує, що навіть обираючи стилі, які призводять до ефективного вирішення проблеми присутній прояв зниження рівня психологічних ресурсів. В той час, як за шкалами, які орієнтуються на віддалення від подолання проблеми в осіб дорослого віку, знижується рівень психологічних ресурсів.

2.4. Аналіз результатів дослідження зв'язку психологічної ресурсності та особливостями прийняття рішень у ситуаціях невизначеності особистістю

2.4.1. Кореляційний аналіз психологічної ресурсності та особливостей прийняття рішень у ситуаціях невизначеності у осіб молодого віку.

За результатами встановлення взаємозв'язку між особливостями прийняття рішень в умовах невизначеності та психологічними ресурсами у осіб 18-23 років ми отримали наступні результати представлені в таблиці 2.7

За шкалою «Пильність», яка відповідає ефективному вирішенню стресових ситуацій, у осіб молодого віку наявна кореляція з добротою до людей ($r = 0,501$, $p \leq 0,05$) та вірою в добро ($r = 0,346$, $p \leq 0,05$). Тобто, за переважанням результатів за даною шкалою юнаки вірять, що люди є добрими як такі, з усіма можливо домовитись та переконані, що завжди можна досягти справедливості.

За шкалою «Уникнення», яка характеризується несамотійністю та перекладанням відповідальності, наявний зворотній взаємозв'язок з упевненістю в собі ($r = -0,424$, $p \leq 0,05$); творчістю ($r = -0,388$, $p \leq 0,05$); прагненням до мудрості ($r = -0,515$, $p \leq 0,05$); роботою над собою ($r = -0,366$, $p \leq 0,05$) та загальним рівнем психологічної ресурсності ($r = -0,420$, $p \leq 0,05$). Таким чином, обираючи уникнення, особи втрачають самовпевненість та неспроможні відстоювати свої рішення. Не можуть підійти оригінально до вирішення проблем та в них втрачається можливість

отримати досвід з виниклої ситуації. А також при уникненні особистість не сприяє своєму розвитку та вдосконаленню.

Таблиця 2.7

Результати кореляційного аналізу особливостей прийняття рішень в умовах невизначеності та психологічних ресурсів у осіб 18-23 років.

Шкали	Пильність	Уникнення	Прокрастинація	Надпильність
Впевненість в собі	0,014	-0,424*	-0,459*	-0,632*
Доброта для людей	0,501*	-0,122	-0,058	0,050
Допомога іншим	0,224	-0,154	-0,310	-0,052
Успіх	0,235	-0,173	-0,241	0,041
Любов	0,091	0,279	0,025	0,029
Творчість	0,066	-0,388*	-0,342	-0,273
Віра у добро	0,346*	-0,162	-0,260	0,115
Прагнення мудрості	0,191	-0,515*	-0,365*	-0,110
Праця над собою	0,227	-0,366*	-0,172	-0,358*
Самореалізація у професії	0,017	-0,320	-0,285	-0,311
Відповідальність	0,303	0,149	0,125	0,270
Знання своїх ресурсів	0,069	-0,340	-0,323	-0,431*
Вміння оновлювати свої ресурси	0,154	-0,322	-0,207	-0,320
Вміння використовувати свої ресурси	0,049	-0,252	-0,164	-0,115
Загальний рівень псих. ресурсності	0,264	-0,420*	-0,402*	-0,315

Примітка * – значимі показники кореляції на рівні $p \leq 0,05$

В шкалі «Прокрастинація», яка характеризується відкладанням рішень наявні зворотні кореляції з упевненістю в собі ($r = -0,459$, $p \leq 0,05$); прагненням до мудрості ($r = -0,365$, $p \leq 0,05$) та загальним рівнем психологічної ресурсності ($r = -0,402$, $p \leq 0,05$). Тобто, відкладаючи рішення особи не наполягають на своїх рішеннях, відсутній аналіз проблем, що призводить до неможливості отримання знань з ситуації чи від інших її учасників. А також відкладання рішень уповільнює саморозвиток особистості.

В шкалі «Надпильність», яка характеризується надмірною зосередженістю над усіма одразу деталями та альтернативами, що унеможлиблює ефективне подолання

та може призвести до паніки, в юнаків наявна зворотна кореляція з упевненістю у собі ($r = -0,632, p \leq 0,05$); роботою над собою ($r = -0,358, p \leq 0,05$) та знанням власних ресурсів ($r = -0,431, p \leq 0,05$). Тобто, юнаки які схильні до надпильності, не мають впевненості у своїх рішеннях, не здатні рефлексувати, що робить їх ригідними у своїй поведінці та поглядах. А також не можуть адекватно оцінити свої можливості та сили, що не дає їм змогу самостійно вирішувати проблеми.

Таким чином, узагальнюючи результати стає зрозуміло, що при використанні ефективних стилів вирішення (Пильність) психологічні ресурси залучені та використовуються юнаками для подолання. В той час як в деструктивних стилях психологічні ресурси не використовуються або погано усвідомлюються (Уникнення, Прокрастинація та Надпильність).

2.4.2. Кореляційний аналіз психологічної ресурсності та особливостей прийняття рішень у ситуаціях невизначеності у осіб дорослого віку.

За результатами встановлення взаємозв'язку між особливостями прийняття рішень в умовах невизначеності та психологічними ресурсами у осіб 40-50 років ми отримали наступні результати представлені в таблиці 2.8

За шкалою «Пильність», яка відповідає ефективному вирішенню стресових ситуацій, у осіб дорослого віку наявні прямі взаємозв'язки з допомогою іншим ($r = 0,352, p \leq 0,05$); успіхом ($r = 0,496, p \leq 0,05$); любов'ю ($r = 0,363, p \leq 0,05$); творчістю ($r = 0,484, p \leq 0,05$); відповідальністю ($r = 0,477, p \leq 0,05$); вмінням використовувати свої ресурси ($r = 0,346, p \leq 0,05$) та загальним рівнем ресурсності ($r = 0,446, p \leq 0,05$). Тобто, при такому стилі подолання особистість співпрацює з іншими, відчуває свою спроможність у вирішенні проблеми, допомагає іншим учасникам долати труднощі та нетипово підходить до пошуку рішень. Продумує наперед можливі наслідки та бере за них відповідальність, вміє раціонально використовувати свої сили для самостійного подолання труднощів. А також особистість, при такому подоланні саморозвивається та набуває життєвий досвід.

За шкалою «Уникнення», яка характеризується несамостійністю, безвідповідальністю наявний зворотній взаємозв'язок з упевненістю у собі ($r = -0,672, p \leq 0,05$); успіхом ($r = -0,482, p \leq 0,05$); любов'ю ($r = -0,375, p \leq 0,05$); творчістю ($r = -$

0,362, $p \leq 0,05$); відповідальністю ($r = -0,494$, $p \leq 0,05$) та загальним рівнем ресурсності ($r = -0,484$, $p \leq 0,05$) та шкалою «Надпильність», яка характеризується надмірною зосередженістю над усіма одразу деталями, що може призвести до паніки, наявний зворотній взаємозв'язок з упевненістю у собі ($r = -0,661$, $p \leq 0,05$); успіхом ($r = -0,459$, $p \leq 0,05$); любов'ю ($r = -0,384$, $p \leq 0,05$); творчістю ($r = -0,350$, $p \leq 0,05$); відповідальністю ($r = -0,353$, $p \leq 0,05$) та загальним рівнем психологічної ресурсності ($r = -0,378$, $p \leq 0,05$). При таких стилях подолання проблем особистість не наполягає на своїх рішеннях, не спроможна вирішувати проблему, не проявляє допомогу іншим учасникам та в неї переважає типове мислення. Не прогнозує можливі наслідки своїх дій, через що не бере відповідальність на себе. А також при використанні уникнення та надпильності особистість не розвивається та не вдосконалює свої ресурси.

Таблиця 2.8

Результати кореляційного аналізу особливостей прийняття рішень в умовах невизначеності та психологічних ресурсів у осіб 40-50 років.

Шкали	Пильність	Уникнення	Прокрастинація	Надпильність
Впевненість в собі	0,233	-0,672*	-0,528*	-0,661*
Доброта для людей	0,313	-0,26	-0,094	-0,169
Допомога іншим	0,352*	-0,278	-0,082	-0,207
Успіх	0,496*	-0,482*	-0,554*	-0,459*
Любов	0,363*	-0,375*	-0,277	-0,384*
Творчість	0,484*	-0,362*	-0,162	-0,350*
Віра у добро	0,051	-0,270	-0,119	-0,231
Прагнення мудрості	0,128	0,015	0,123	-0,080
Праця над собою	0,105	-0,131	-0,017	-0,195
Самореалізація у професії	0,220	-0,211	-0,127	-0,283
Відповідальність	0,477*	-0,494*	-0,284	-0,353*
Знання своїх ресурсів	0,282	-0,268	-0,112	-0,108
Вміння оновлювати свої ресурси	0,169	-0,198	-0,063	0,007
Вміння використовувати свої ресурси	0,346*	-0,331	-0,213	-0,021
Загальний рівень псих. ресурсності	0,446*	-0,484*	-0,275	-0,378*

Примітка * – значимі показники кореляції на рівні $p \leq 0,05$

В шкалі «Прокрастинація», в якій особистість відкладає прийняття рішення на потім, наявні зворотні взаємозв'язки з упевненістю у собі ($r = -0,528, p \leq 0,05$) та успіхом ($r = -0,554, p \leq 0,05$). Таким чином, відкладаючи подолання, особистість не наполягає на своїх рішеннях та поглядах для вирішення труднощів, а також не відчуває себе спроможним подолати перешкоду.

Таким чином, у осіб дорослого віку присутні такі ж особливості як і в осіб молодого віку: при ефективних стилях подолання (Пильність) психологічні ресурси застосовуються, в той час як в деструктивних (Уникнення, Прокрастинація та Надпильність) – ні. Проте, у віковій категорії 40-50 років наявна більша кількість психологічних ресурсів, які мають як прямі так і зворотні взаємозв'язки.

2.5. Аналіз результатів дослідження зв'язку психологічної ресурсності та особливостями реагування на стресові ситуації особистості

2.5.1. Кореляційний аналіз психологічної ресурсності та особливостей реагування на стресові ситуації у осіб молодого віку.

За результатами встановлення взаємозв'язку між особливостями реагування на стресові ситуації та психологічними ресурсами у осіб 18-23 років ми отримали наступні результати представлені в таблиці 2.9

За шкалою «Вирішення проблем», яка відповідає за фокусування на проблемі, в юнацькому віці наявні прямі взаємозв'язки з упевненістю у собі ($r = 0,564, p \leq 0,05$); вірою в добро ($r = 0,355, p \leq 0,05$); роботою над собою ($r = 0,411, p \leq 0,05$); знанням власних ресурсів ($r = 0,419, p \leq 0,05$) та загальним рівнем психологічної ресурсності ($r = 0,476, p \leq 0,05$). Таким чином, при намаганні вирішити проблему юнаки наполягають на своїх шляхах рішення, впевнені, що кожен отримує по справедливості. Рефлексують в процесі вирішення, що дає їм змогу проаналізувати свої дії та, за потребою, самозмінюватись. Адекватно оцінюють свої сили, і шукають вирішення відштовхуючись від них. А також, в процесі такого подолання особистість здатна саморозвиватись.

За шкалою «Когнітивне реструктурування», яка відповідає за опанування проблеми, наявні прямі кореляційні зв'язки з упевненістю у собі ($r = 0,572, p \leq 0,05$);

роботою над собою ($r = 0,396, p \leq 0,05$); знанням власних ресурсів ($r = 0,458, p \leq 0,05$), як їх оновлювати ($r = 0,451, p \leq 0,05$) та загальним рівнем психологічної ресурсності ($r = 0,453, p \leq 0,05$). Так, намагаючись взяти під контроль проблему, особистість наполягає на своїх діях та рішеннях, рефлексує для аналізу своїх дій, щоб за потреби змінити їх. Усвідомлює свої можливості та їх межі, що дозволяє використовувати їх з максимальною користю, у випадку загострення проблем вміють опанувати себе задля зняття напруги та оновлення своїх ресурсів, а також при опануванні проблеми особистість саморозвивається.

Таблиця 2.9

Результати кореляційного аналізу особливостей реагування на стресові ситуації та психологічної ресурсності в осіб 18-23 років.

Шкали	Вирішення проблем	Когнітивне реструктурування	Вираз емоцій	Соц. Контакт	Уникнення проблем	Прийняття бажаного за дійсне	Самокритика	Соц. Уникнення
Впевненість в собі	0,564*	0,572*	0,341	0,074	-0,484*	-0,351*	-0,377*	-0,628*
Доброта для людей	0,098	0,153	0,339	0,084	-0,045	0,006	-0,112	-0,370*
Допомога іншим	0,294	0,104	0,412*	0,200	-0,236	0,137	0,082	-0,249
Успіх	0,122	0,246	0,083	0,286	0,055	-0,232	-0,277	-0,315
Любов	0,276	0,160	0,172	0,109	-0,170	0,128	0,030	-0,388*
Творчість	0,249	0,190	0,356*	0,228	-0,126	0,112	-0,038	-0,081
Віра у добро	0,355*	0,244	0,299	0,318	-0,062	-0,068	0,031	-0,251
Прагнення мудрості	-0,034	0,167	0,037	-0,127	-0,182	0,066	-0,029	-0,034
Праця над собою	0,411*	0,396*	0,285	0,012	-0,343	-0,058	-0,297	-0,329
Самореалізація у професії	0,161	0,141	0,278	0,210	-0,292	-0,058	-0,254	-0,211
Відповідальність	0,239	-0,049	0,173	0,144	0,028	0,206	0,232	-0,268
Знання своїх ресурсів	0,419*	0,458*	0,480*	0,265	-0,370*	-0,121	-0,209	-0,418*
Вміння оновлювати свої ресурси	0,306	0,451*	0,423*	0,318	-0,174	-0,093	-0,221	-0,294
Вміння використовувати свої ресурси	0,290	0,255	0,350*	0,306	-0,239	0,147	-0,076	-0,240
Загальний рівень псих. ресурсності	0,476*	0,453*	0,505*	0,300	-0,354*	-0,043	-0,203	-0,504*

Примітка * – значимі показники кореляції на рівні $p \leq 0,05$

За шкалою «Вираз емоцій», яка відповідає за опанування емоцій, наявні прямі кореляційні зв'язки з допомогою іншим ($r = 0,412, p \leq 0,05$); творчістю ($r = 0,356, p \leq 0,05$); знанням власних ресурсів ($r = 0,480, p \leq 0,05$), вмінням їх оновлювати ($r =$

0,423, $p \leq 0,05$) та використовувати ($r = 0,350$, $p \leq 0,05$) та загальним рівнем психологічної ресурсності ($r = 0,505$, $p \leq 0,05$). Таким чином, намагаючись контролювати власні емоції юнаки підтримають співпрацюючі відносини з іншими та нетипово підходять до вирішення проблеми. Знають межі своїх можливостей та як їх краще застосовувати, що дозволяє їм самостійно долати труднощі, вміють знімати напругу у разі необхідності, що дозволяє їм оновлювати свої сили. А також при орієнтації на емоціях особистість самовдосконалюється.

За шкалою «Соціальний контакт» взаємозв'язків з психологічними ресурсами не виявлено.

За шкалою «Уникнення проблеми», які відповідає за ухилення від вирішення проблеми, наявна зворотна кореляція з упевненістю у собі ($r = -0,484$, $p \leq 0,05$); знанням власних ресурсів ($r = -0,370$, $p \leq 0,05$) та загальним рівнем психологічної ресурсності ($r = -0,354$, $p \leq 0,05$). Так, уникаючи проблему особистість не відстоює свої ідеї та пропозиції до вирішення, не усвідомлює свої можливості та їх межі, що призводить до невпевненості в своїх силах. А також при ухиленні особистість не вдосконалює власні можливості.

Наявний зворотній взаємозв'язок між упевненістю у собі та шкалами «Прийняття бажаного за дійсне» ($r = -0,351$, $p \leq 0,05$), яка відповідає за віддалення вирішення проблеми та «Самокритика» ($r = -0,377$, $p \leq 0,05$), яка відповідає за не вміння контролювати емоції. Таким чином, при не намаганні опанувати проблему та емоції особистість не спроможна самостійно приймати рішення та не наполягає на власних ідеях щодо подолання.

За шкалою «Соціальне уникнення», яка характеризується невмінням опанувати власні емоції наявні зворотні взаємозв'язки з упевненістю у собі ($r = -0,628$, $p \leq 0,05$); добротою до людей ($r = -0,370$, $p \leq 0,05$); любов'ю ($r = -0,388$, $p \leq 0,05$); знанням власних ресурсів ($r = -0,418$, $p \leq 0,05$) та загальним рівнем психологічної ресурсності ($r = -0,504$, $p \leq 0,05$). Таким чином, при не намаганні контролювати свої емоції особистість не наполягає на своїх рішеннях, не сприймає всіх людей як добрих та схильна до конкуренції з іншими. Не приділяє увагу допомозі близьким. Не усвідомлює власні можливості та їх межі, а також не самовдосконалюється.

Узагальнюючи, можна сказати, що за шкалами, які відповідають адаптивному копіngu наявні прямі кореляційні зв'язки, тобто при опануванні проблеми або емоцій психологічні ресурси використовуються. В той час як з неадаптивними копіngами присутня виключно зворотна кореляція, тобто психологічні ресурси не відіграють роль у подоланні. Також особливістю в осіб 18-23 років стало те, що за шкалою «Соціальний контакт» не було виявлено взаємозв'язків, що може бути зумовлено тим, що в юнацькому віці особистість тільки встановлює власну мережу соціальних контактів і мало звертається до їх використання в подоланні проблем.

2.5.2. Кореляційний аналіз психологічної ресурсності та особливостей реагування на стресові ситуації у осіб дорослого віку.

За результатами встановлення взаємозв'язку між особливостями реагування на стресові ситуації та психологічними ресурсами у осіб 40-50 років ми отримали наступні результати представлені в таблиці 2.10

В шкалі «Вирішення проблем», яка відповідає за фокусування на проблемі, у дорослому віці наявні прямі взаємозв'язки з упевненістю в собі ($r=0,354$, $p\leq 0,05$); любов'ю ($r = 0,390$, $p\leq 0,05$); відповідальністю ($r = 0,409$, $p\leq 0,05$) та загальним рівнем психологічної ресурсності ($r = 0,348$, $p\leq 0,05$). Так, при намаганні вирішити проблему дорослі наполягають на своїх рішеннях проблеми, допомагають близьким досягти успіху, прогнозують можливі наслідки своїх рішень та беруть за них відповідальність. А також при зближенні з проблемою особистість саморозвивається.

За шкалою «Когнітивне реструктурування», яка відповідає за опанування проблеми, наявний прямий взаємозв'язок з упевненістю в собі ($r=0,375$, $p\leq 0,05$); добротою до людей ($r = 0,453$, $p\leq 0,05$); допомогою іншим ($r = 0,506$, $p\leq 0,05$); успіхом ($r = 0,364$, $p\leq 0,05$); любов'ю ($r = 0,497$, $p\leq 0,05$); творчістю ($r = 0,540$, $p\leq 0,05$); вірою в добро ($r = 0,352$, $p\leq 0,05$); відповідальністю ($r = 0,597$, $p\leq 0,05$); знанням власних ресурсів ($r = 0,445$, $p\leq 0,05$); умінням оновлювати ($r = 0,395$, $p\leq 0,05$) та використовувати свої ресурси ($r = 0,438$, $p\leq 0,05$) та загальним рівнем психологічної ресурсності ($r = 0,643$, $p\leq 0,05$). Таким чином, намагаючись взяти під контроль проблему, особистість наполягає на своїх діях та рішеннях, сприймає оточуючих як добрих, підтримуючи з ними співробітницькі відносини, відчуває себе спроможним

долати труднощі, допомагає в цьому близьким і хто потребує допомоги та підходить до вирішення проблем не ординарно. Особистість переконана, що справедливість існує і кожен отримує, що заслуговує, прогнозує можливі наслідки та бере за них відповідальність. Адекватно оцінює свої можливості, завдяки чому вміє їх застосовувати для отримання максимального успіху та за потребує оновлює, знімаючи виниклу напругу в процесі подолання. А також в процесі такого подолання особистість самовдосконалюється.

Таблиця 2.10

Результати кореляційного аналізу особливостей реагування на стресові ситуації та психологічної ресурсності в осіб 40-50 років.

Шкали	Вирішення проблем	Когнітивне реструктурування	Вираз емоцій	Соц. контакт	Уникнення проблем	Прийняття бажаного за дійсне	Самокритика	Соц. уникнення
Впевненість в собі	0,354*	0,375*	-0,058	-0,263	-0,350*	-0,530*	-0,411*	-0,245
Доброта для людей	0,193	0,453*	-0,043	-0,053	-0,032	-0,177	-0,151	-0,221
Допомога іншим	0,120	0,506*	0,063	0,157	0,099	-0,066	-0,258	-0,314
Успіх	0,272	0,364*	0,289	0,111	-0,333	-0,139	-0,152	-0,568*
Любов	0,390*	0,497*	-0,072	-0,347*	-0,224	-0,364*	-0,166	-0,106
Творчість	0,186	0,540*	0,117	0,092	-0,118	-0,027	-0,081	-0,303
Віра у добро	0,100	0,352*	-0,138	-0,091	-0,228	-0,352*	-0,212	-0,128
Прагнення мудрості	0,044	0,271	-0,073	0,099	0,229	-0,067	-0,022	0,011
Праця над собою	-0,153	0,083	0,079	0,182	0,077	-0,078	-0,069	-0,122
Самореалізація у професії	0,227	0,309	0,135	-0,040	-0,31	-0,073	0,059	-0,243
Відповідальність	0,409*	0,597*	-0,068	-0,250	-0,318	-0,301	-0,104	-0,131
Знання своїх ресурсів	0,312	0,445*	-0,047	-0,097	-0,256	-0,346*	-0,053	-0,057
Вміння оновлювати свої ресурси	0,279	0,395*	0,123	-0,003	-0,201	-0,222	0,003	-0,062
Вміння використовувати свої ресурси	0,273	0,438*	0,114	0,012	-0,287	-0,291	-0,043	-0,318
Загальний рівень псих. ресурсності	0,348*	0,643*	0,033	-0,065	-0,229	-0,356*	-0,198	-0,305

Примітка*—значимі показники кореляції на рівні $p \leq 0,05$

За шкалою «Вираз емоцій» взаємозв'язків з психологічними ресурсами не виявлено.

За шкалою «Соціальний контакт», яка відповідає за опанування емоцій, наявний зворотний взаємозв'язок з творчістю ($r = -0,347, p \leq 0,05$). Таким чином, намагаючись тримати емоції під контролем особистість ординарно підходить до вирішення проблем, не намагаючись підійти до подолання по-новому.

Наявний зворотній взаємозв'язок між впевненістю в собі і шкалами «Уникнення проблеми» ($r = -0,350, p \leq 0,05$), які відповідає за ухилення від вирішення проблеми та «Самокритика» ($r = -0,411, p \leq 0,05$) яка відповідає за не вміння контролювати емоції. Таким чином, при не намаганні опанувати проблему та емоції особистість не спроможна самостійно приймати рішення та не наполягає на власних ідеях щодо подолання.

За шкалою «Прийняття бажаного за дійсне», яка відповідає за віддалення від вирішення проблеми, наявні зворотні взаємозв'язки з упевненістю в собі ($r = -0,530, p \leq 0,05$); любов'ю ($r = -0,364, p \leq 0,05$); вірою в добро ($r = -0,352, p \leq 0,05$); знанням власних ресурсів ($r = -0,346, p \leq 0,05$) та загальним рівнем психологічної ресурсності ($r = -0,356, p \leq 0,05$). Таким чином, не намагаючись опанувати проблему, особистість не наполягає на власних ідеях, не допомагає близьким подолати проблему та не вірить у справедливість. Не усвідомлює власні можливості, що не дозволяє їй самостійно долати труднощі. Та при такому підході до подолання проблеми особистість не вдосконалює свої ресурси та можливості.

За шкалою «Соціальне уникнення», яка характеризується невмінням опанувати власні емоції, наявний зворотній взаємозв'язок з успіхом ($r = -0,568, p \leq 0,05$). Таким чином, при не намаганні контролювати свої емоції особистість не відповідає гарному рівню професіоналізму та не відчуває себе успішною особистістю.

Узагальнюючи можна сказати, що в адаптивному копінгу, який сфокусований на опануванні проблеми в осіб 40-50 років наявні прямі взаємозв'язки з психологічними ресурсами, тобто вони активно приймають участь в подоланні. В неадаптивних копінгах, які не сфокусовані на опануванні проблем та емоцій наявні зворотні взаємозв'язки, тобто психологічні ресурси в таких копінгах не застосовуються. Особливістю виступає те, що у адаптивному копінгу, який

сфокусований на опануванні емоцій за шкалою «Вираз емоцій» взаємозв'язків виявлено не було, а за шкалою «Соціальний контакт» наявна зворотна кореляція. Отриманий результат підтверджує одну з особливостей дорослого віку, а саме, що вони несуть відповідальність не тільки за себе, а і за близьких (дітей, батьків), через що вони орієнтовані більшою мірою на швидкий та якісний стиль вирішення проблеми, а на емоції уваги приділяється мало або вони взагалі, ігноруються.

Висновок до 2 розділу

1. Психодіагностичний інструментарій та вибірка повністю відповідають меті та завданням досліджень.

2. Порівняльний аналіз долаючої поведінки особистості та її психологічної ресурсності продемонстрував, що за типами орієнтацій у важких ситуаціях переважає показник за шкалою «Уникнення» в осіб 18-23 років, така особливість пояснюється нижчим рівнем відповідальності в порівнянні з особами 40-50 років. В опитувальнику прийняття рішень в умовах невизначеності у осіб 18-23 років переважають результати за шкалою «Пильність». Ця відмінність обумовлена нижчим рівнем усвідомлення своїх здібностей ніж особи 40-50 років. В методиці реагування на стресові ситуації у осіб 18-23 років переважають показники за шкалами «Вирішення проблем», «Вираз емоцій» та «Соціальний контакт», що вказує на присутність в них копінгу сфокусованого на опануванні емоцій, який не так розвинений в осіб 40-50 років. Такі відмінності обумовлені нижчим рівнем самостійності у осіб 18-23 років ніж у осіб 40-50 років, який дозволяє їм краще контролювати власні емоції. За опитувальником психологічної ресурсності наявні значущі відмінності в шкалі «Доброта для людей», яка переважає у осіб 18-23 років, що спричинено нижчим рівнем досвіду спілкування з оточуючи ніж в осіб 40-50 років. За шкалами «Успіх» та «Любов» показники переважають у осіб 40-50 років, що обумовлено кращим усвідомленням своїх сильних сторін та свого місця в світі ніж в осіб 18-23 років.

3. Кореляційний аналіз типів орієнтацій у важких ситуаціях та психологічної ресурсності показав, що за шкалами, орієнтованими на віддалення від проблеми в осіб 18-23 років та 40-50 психологічні ресурси не використовуються, а їх рівень

усвідомленості знижується. В той час за шкалами, орієнтованими на зближення до проблеми наявні певні відмінності у вікових групах. В осіб 18-23 років психологічні ресурси залучені у всіх шкалах, які орієнтовані на зближення з проблемою. В той час, як в осіб 40-50 років за шкалами «Сигнальні загрози» та «Перешкоди» певні психологічні ресурси стають менш усвідомленими, що свідчить, що ці шкали, у розумінні осіб дорослого віку, є менш привабливими для подолання, хоча і відповідають за зближення з проблемою. За шкалами «Драйв», «Ретельність», «Можливості» психологічні ресурси використовуються.

4. Кореляційний аналіз особливостей прийняття рішень в умовах невизначеності та психологічної ресурсності в осіб вікових категорій 18-23 та 40-50 років, продемонстрував залученість та використання психологічних ресурсів при продуктивному стилю подолання та зниження рівня усвідомленості психологічних ресурсів при деструктивних стилях подолання. Однак у осіб 40-50 років більша кількість взаємозв'язків ніж в осіб 18-23 років, що вказує на кращій розвиток психологічних ресурсів в дорослому віці.

5. Кореляційний аналіз особливостей реагування на стресові ситуації та психологічної ресурсності показав, що в осіб 18-23 років та 40-50 рівень психологічних ресурсів знижується при виборі неадаптивного копінга, сфокусованого як на проблемі так і на емоціях. При адаптивному копінгу, який фокусується на проблемі психологічні ресурси в осіб 18-23 та 40-50 років активно застосовуються. Проте при адаптивному копінгу сфокусованому на емоціях є певні відмінності. В осіб 18-23 років за шкалою «Вираз емоцій» психологічні ресурси застосовуються, в той час як за шкалою «Соціальний контакт» взаємозв'язків виявлено не було, що свідчить, що в молодому віці, ще не сформовані мережи власних соціальних контактів. В осіб 40-50 років за шкалою «Вираз емоцій» не виявлено взаємозв'язків, за шкалою «Соціальний контакт» певні психологічні ресурси стають менш усвідомленими. Це пояснено вищим рівнем відповідальності, не тільки за себе, а й за батьків, дітей. Тож увага зосереджена на швидкому вирішенні проблеми, в той час як власні емоції ігноруються.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

В результаті дослідження сформульована нами гіпотеза підтвердилась, що дозволило зробити наступні висновки:

1. У ході теоретичного аналізу було виокремлено термін «долаюча поведінка». Це поведінкові та когнітивні зусилля людини, які вона спрямовує на вирішення стресових ситуацій. А також термін психологічна ресурсність, яким позначають когнітивні, соціальні та поведінкові можливості людини, які вона застосовує задля оновлення психологічного благополуччя у відповідь на стресові ситуації. Аналіз вікових особливостей продемонстрував, що в періоді 18-23 років особистість шукає своє місце в світі, що є стресовим періодом в житті враховуючи відсутність достатнього життєвого досвіду. В той час, особи 40-50 років вже визначилась зі своєю роллю в житті, проте через підвищений рівень відповідальності (за себе, дітей, батьків) також є стресовим періодом в житті особистості. Психологічна ресурсність у осіб 18-23 років може бути на різному етапі розвитку. Від формування до усвідомлення власних можливостей. В той час, як в осіб 40-50 років психологічні ресурси вже сформовані, відрізняючись рівнем усвідомленості.

2. Порівняльний аналіз долаючої поведінки особистості та її психологічної ресурсності показав, що особи 18-23 років характеризуються нижчим рівнем відповідальності та усвідомленості своїх можливостей ніж особи вікової групи 40-50, також в осіб 18-23 років переважає наявність адаптивного копіngu сфокусованого на емоціях. Аналіз психологічних ресурсів продемонстрував переважання у осіб 18-23 років переконання, що усі люди є добрими, а в осіб 40-50 років переважання почуттів успішного саморозвитку та виражене бажання допомагати розвиватись близьким.

3. Кореляційний аналіз типів орієнтацій у важких ситуаціях та психологічної ресурсності показав наявність зворотних взаємозв'язків зі стилями подолання орієнтованими на віддалення від проблеми в осіб обох вікових категорій. У стилях орієнтованих на зближення з проблемою в осіб 18-23 років наявні прямі взаємозв'язки, в той час як в осіб 40-50 років наявні як прямі так і зворотні взаємозв'язки, що вказує на більш критичне ставлення до себе при виборі стилю подолання проблеми. Кореляційний аналіз особливостей прийняття рішень в умовах

невизначеності та психологічної ресурсності продемонстрував наявність прямих взаємозв'язків з продуктивними стилями подолання проблем та зворотних взаємозв'язків з непродуктивними стилями подолання у осіб обох вікових категорій. Проте у осіб 40-50 років більша загальна кількість взаємозв'язків, що вказує на кращій розвиток своїх психологічних ресурсів ніж в осіб 18-23 років.

4. Кореляційний аналіз особливостей реагування на стресові ситуації та психологічної ресурсності показав, що при виборі неадаптивних копінгів сфокусованих як на проблемі так і на емоціях наявні зворотні взаємозв'язки в осіб 18-23 та 40-50 років, а також при адаптивному копінгу сфокусованому на проблемі присутні прямі взаємозв'язки в обох вікових категоріях. В той час, в адаптивному копінгу сфокусовану на емоціях у осіб 18-23 років відсутні взаємозв'язки зі шкалою, яка відповідає за соціальний контакт, що свідчить, що в молодому віці ще не сформована мережа власних соціальних контактів і особи 18-23 років не звертаються до них задля подолання проблем. В осіб 40-50 років відсутні взаємозв'язки зі шкалою, яка відповідає за вираз емоцій, а також присутній зворотний взаємозв'язок з соціальним контактом. Такий результат пояснений високим рівнем відповідальності, яку особистість має за себе, а також дітей, батьків, через що увага особистості націлена виключно на подолання проблеми, в той час як власні почуття та емоції ігноруються.

Проведене дослідження не вичерпує всіх сторін досліджуваного явища. Робота може бути продовжена в напрямі встановлення взаємозв'язків між долаючою поведінкою та психологічною ресурсністю особистості в більш численній вибірці враховуючи більшу кількість вікових періодів.

ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА

1. Адаменко Л. Актуальні аспекти дослідження копінг-поведінки особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. Вип. 54. С. 15-17.
2. Бахмутова Л. Особливості динаміки самоефективності діяльності зимівників українських антарктичних експедицій : *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2018. №2, т. 13. С. 16-17.
3. Бугерко Я., Бойчук І., Порпиця В. Життестійкість як внутрішній ресурс особистості. *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації*: матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф. Тернопіль : ЗУНУ, 2023. С. 131-132.
4. Бугерко Я. Ресурсний підхід в сучасній психології. *Дніпровський наук. часопис публічного управління, психології, права*. 2023. Вип. 3. С. 80.
5. Галян. А. Копінг-стратегії як чинник адаптації майбутніх медичних працівників до професійної діяльності : *Наук. вісник МНУ імені В. С. Сухомлинського*. 2016. №1. С. 22-23.
6. Доцевич Т. Психологічна ресурсність студентів: виклики та можливості в умовах війни : *Перспективи та інновації науки*. 2024. №9, т. 43. С. 569.
7. Дубчак Г. Порівняльний аналіз особливостей долаючої поведінки студентів та фахівців соціономічних професій : *Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»*. 2018. №1, т. 9. С. 52.
8. Євдакімова О. Психодіагностичні матеріали в допомогу психологу поліції : методичний посібник. Харків, 2023. 38-46 с.
9. Зливков В., Лукомська С., Федан О. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях : посібник. Київ, 2016. 177 с.
10. Кічук А. Деякі аспекти проблеми резильєнтності особистості зрілого юнацького віку : *Jornal if psychjljgy reserch*. 2023. № 29, т. 12. С. 29.
11. Лукомська С. Ресурсний підхід до подолання особистістю кризових ситуацій : *Наук. вісник ХДУ*. 2020. Вип. 1. С. 192.

12. Мазоха І. Психологічна ресурсність як критерій індивідуального здоров'я : *Збірник наук. праць ІДГУ*. 2022. Вип. 4. С. 56.
13. Міщиха Л., Кобилянська Н. Особливості копінг-стратегій та взаємозв'язку з акцентуацією характеру в юнацькому віці : *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. 2023. № 4, т. 34. С. 34.
14. Мотрук Т. Форми прояву стресу та особливості копінг-стратегій. *Збірник наук. праць СДПУ ім. А. С. Макаренка*. 2017. Вип. 9. С. 122-123.
15. Музичко. Л. Психологічна ресурсність особистості та її резильєнтність : *Журнал соціальної та практичної психології*. 2023. Вип. 1. С. 29.
16. Похлестова О. Копінг як функція стресостійкості особистості : *Акт. проблеми психології в закладах освіти*. 2019. № 9. С. 293-296.
17. Тептюк Ю. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорії : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Київ. нац. педагогічний ун-т. імені М. П. Драгоманова, 2021. 33-34 с.
18. Улько Н. Розвиток внутрішньої ресурсності особистості як умова подолання кризових станів у дорослому віці : *Наук. часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. 2020. Вип. 12. С. 110.
19. Шебатова В., Діденко Г. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях : *Збірка наук. праць К-ПНУ ім. Івана Огієнка*. 2018. Вип. 39. С. 370.
20. Шевченко А. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя : *Теорії копінг-поведінки в сучасній українській психології* : матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. Суми : СДПУ ім. А. С. Макаренка, 2019. С. 113-114.
21. Штепа О. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики : *Збірник наук. праць К-ПНУ ім. Івана Огієнка*. 2018. Вип. 39. С. 393-396.
22. Штепа О. Психологічна ресурсність у структурі суб'єктивності особистості : *Збірник наук. праць К-ПНУ ім. Івана Огієнка*. 2015. Вип. 27. С. 662-666.
23. Штепа О. Психологічна ресурсність як критерії індивідуального здоров'я : *Збірник наук. праць К-ПНУ ім. Івана Огієнка*. 2016. Вип. 32. С. 573.

24. Maddi S. Hardiness : *The Experience of Meaning in Life. Handbook in Hicks. J. & Routledge C. (Eds.).* Springer. Dordrecht. 2013. № 1. P. 227-228.
25. Maddi S. Hardiness : The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology.* 2006. № 1. P. 160-161.

АНОТАЦІЯ

Коломієць Т.В. Кваліфікаційна робота. Тема – взаємозв'язок долаючої поведінки та психологічної ресурсності особистості.

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню зв'язку долаючої поведінки та психологічної ресурсності осіб вікової категорії 18-23 років та 40-50 років. Порівняльний аналіз дав змогу виявити відмінності у вікових категоріях. Для 18-23 років характерно уникнення складної ситуації, нижчий рівень усвідомленості власних можливостей, переважання адаптивного копінгу орієнтованого на опанування емоцій та психологічного ресурсу «Доброта до людей» ніж у осіб 40-50 років. В той час в 40-50 років вищий рівень відповідальності, самостійності та розуміння власних можливостей, а також переважання психологічних ресурсів «Успіх», «Любов». Кореляційний аналіз дозволив виявити, що в осіб 18-23 років наявні прямі взаємозв'язки з адаптивними стилями подолання проблем та зворотні взаємозв'язки з неадаптивними. З соціальним контактом зав'язків не виявлено, що пояснюється відсутністю сформованої мережі контактів у юнацькому віці. У осіб 40-50 років присутні зворотні взаємозв'язки з неадаптивними стилями подолання проблем. В той час як з адаптивними стилями присутні як прямі так і зворотні взаємозв'язки, що пояснюється більш критичним ставленням до себе при виборі адаптивного стилю подолання проблеми.

Ключові слова: долаюча поведінка; психологічна ресурсність; вікові особливості; складні ситуації; адаптивні стилі подолання проблем; неадаптивні стилі подолання проблем.

ANNOTATION

Kolomiets T. Qualification work. Topic - Correlation of coping behaviour and psychological resourcefulness of a personality.

The qualification work is dedicated to the study of the relationship between coping behaviour and psychological resourcefulness in individuals aged 18-23 and 40-50 years. A comparative analysis made it possible to identify differences between these age groups. For individuals aged 18-23, there is a tendency to avoid difficult situations, lower level of understanding of one's strengths, a predominance of adaptive coping strategies focused on emotional regulation, and a greater reliance on the psychological resource of "Kindness to People" compared to those aged 40-50. Meanwhile, individuals aged 40-50 demonstrate a higher level of responsibility, independence, and understanding of their own capabilities, as well as a predominance of the psychological resources "Success" and "Love." Correlation analysis revealed that in individuals aged 18-23, there are direct relationships with adaptive problem-solving styles and inverse relationships with maladaptive ones. No connections were found with social contact, which can be explained the lack of a well-formed network of social relationships at a young age. In individuals aged 40-50, inverse relationships were observed with maladaptive problem-solving styles. At the same time, both direct and inverse existing connections with adaptive styles, which may be attributed to a more critical self-assessment when choosing an adaptive coping strategy.

Keywords: coping behaviour; psychological resourcefulness; age characteristics; difficult situations; adaptive problem-solving styles; maladaptive problem-solving styles.