

УДК 159.923.2

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2024.20.4>

ВПЛИВ ЖИТТЄТВОРЧИХ РЕСУРСІВ НА ПРОЦЕС ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ В ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ

Ксенія Цацуріна

*Одеський національний університет імені І. І. Мечникова,
вул. Дворянська, 2, м. Одеса, Україна, 65082
e-mail: tsatsuryna.kseniya@stud.onu.edu.ua*

Наталія Артюхіна

*Одеський національний університет імені І. І. Мечникова,
вул. Дворянська, 2, м. Одеса, Україна, 65082
e-mail: n.artiukhina@onu.edu.ua*

У статті представлені результати емпіричного дослідження щодо впливу життєтворчих ресурсів особистості на процес її психосоціальної адаптації у дорослому віці. Вказується, що хоча у сучасному науково-психологічному просторі сьогодні накопичений великий обсяг теоретико-емпіричних досліджень, які розкривають питання життєтворчості особистості та проблеми психосоціальної адаптації на різних етапах соціалізації людини, окремо досліджень, які б зосереджувалися на впливі деяких життєтворчих ресурсів на психосоціальну адаптацію дорослих людей, досі не проводилося. В якості таких ресурсів визначаються: оптимізм, самоорганізація, сенсожиттєві орієнтації та самоефективність. Підкреслюється, що дослідження цих питань є особливо актуальним у сучасних умовах соціальних і економічних змін, пов'язаних з військовим станом в Україні, що триває вже третій рік. Вказується, що результати дослідження можуть стати базою для акумуляції уваги на проблемі та розробки ефективних стратегій підтримки психічного здоров'я та загального благополуччя населення дорослого віку. Підкреслюється, важливість та необхідність створення заходів для покращення механізмів адаптації до складних умов існування на основі виділених ресурсів. Визначається, що оптимізм у дорослому віці може бути значущим фактором у процесі адаптації, що самоорганізація респондентів дорослого віку потребує розвитку навичок для покращення психосоціальної адаптації, але вони самі вважають, що їхня самоефективність вище за середню й, навпаки, позитивно впливає на їхню здатність до адаптації у сучасних умовах. Зазначається, що за сенсожиттєвими орієнтаціями, як життєтворчим ресурсом, найбільша частина вибірки характеризується середнім рівнем за всіма шкалами, зокрема «Цілі в житті», «Процес життя» та «Результат життя», що вказує на важливість сенсожиттєвих орієнтацій для розуміння мотивів та цілей респондентів, що впливає на їхню психосоціальну адаптацію. Вказується, що проведений кореляційний аналіз підтверджує важливість визначених життєтворчих ресурсів для ефективної психосоціальної адаптації дорослих.

Ключові слова: особистість, життєтворчі ресурси, оптимізм, самоорганізація, сенсожиттєві орієнтації, самоефективність, психосоціальна адаптація, дорослий вік.

Постановка проблеми. Військовий конфлікт в Україні та інші екстремальні ситуації спричиняють значний дистрес і створюють численні виклики для дорослих людей, які потребують ефективних механізмів адаптації для підтримки психічного здоров'я та загального благополуччя в складних умовах сьогоденного існування. Такі фактори, як втрата близьких, переселення, економічна нестабільність, проблеми на роботі, невизначеність майбутнього, призводять до хронічного стресу, що змушує людей бути постійно

напруженими та підвищує ризик розвитку психосоціальної дезадаптації, яка може стати причиною виникнення психічних розладів. Підвищення життєтворчих ресурсів дорослої особистості, таких, як оптимізм, самоорганізація, сенсожиттєві орієнтації та самоефективність може стати дуже важливим для покращення й підтримки ефективної психосоціальної адаптації дорослих, що і перевертає увагу до дослідження цих аспектів.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз літератури свідчить про те, що в останні роки українські науковці активно досліджують питання психосоціальної адаптації саме в контексті війни (Дармограй О. В., Дзюба А. В., Гордєєва К. В. та ін.) [9], а основна увага цих досліджень зосереджена на адаптації молоді, зокрема студентів (Думбрава А. С., Зімбовська Н. П., Паламарчук О. М. та ін.). При цьому, загальні питання психосоціальної адаптації (Герасименко Л. О., Козловський І. А., Мельничук М. Г. та ін.) [5; 8], життєтворчості (Артюхіна Н. В., Бех І. Д., Даценко О. А., Лебединська І. В., Сімовоник А. І., Татенко В. О., Титаренко Т. М., Ямницький В. М., Яновська Л. В. та ін.) [1; 6; 10] та таких ресурсів, як оптимізм (Борисенко О. М., Жебелева П. В., Кіреєва З. О., Кузнєцова М. М., Курова А. В., Помиткіна Л. В., Рафіков О. Р., Ріжок В. В., Саїдов Н. А., Терещенко А. М. та ін.) [2], самоорганізація (Ганаба С., Каралаш А.-Ю., Ковальчук Р. В., Швець Д. В. та ін.), сенсожиттєві орієнтації (Антоненко Т. Л., Бринза І. В., Дикіна Л. В., Коваль Г. Ш., Коберник Л. О., Матяж С. В. та ін.) [3; 7], самоефективність (Галецька І. І., Мирончак К. В. та ін.) [4], часто досліджуються окремо одне від одного, що не дозволяє отримати цілісного розуміння їхнього взаємозв'язку.

Метою проведеного дослідження є визначення впливу життєтворчих ресурсів на процес психосоціальної адаптації особистості в дорослому віці.

Виклад основного матеріалу. Теоретичне дослідження проблеми впливу життєтворчих ресурсів на процес психосоціальної адаптації особистості в дорослому віці в сучасному науково – психологічному просторі призвело до необхідності перевірки теоретичних напрацювань та проведення емпіричного дослідження. Було проведено констатувальний експеримент. В дослідженні взяли участь 50 українців віком від 25 до 50 років, які проживають на території України. Серед них 27 представниць жіночої статі та 23 представники чоловічої статі. Середній вік респондентів – 38 років.

До психодіагностичного комплексу було обрано наступні методики: тест диспозиційного оптимізму (ТДО), за авторством Ч. Карвера та М. Шейєра, в адаптації Т. О. Гордєєвої, О. А. Сичова, Е. Н. Остіна; тест-опитувальник самоорганізації діяльності (ОСД), створений на основі методики Time Structure Questionnaire (TSQ) Н. Фішер та М. Бонд, в адаптації О. Ю. Мандрикової; шкала загальної самоефективності, за авторством Р. Шварцера та М. Єрусалема, в адаптації В. Г. Ромека; тест сенсожиттєві орієнтації (СЖО), за авторством Дж. Крамбо та Л. Махолик, в адаптації Д. А. Леонтєєва; багаторівневий особистісний опитувальник Адаптивність (БОО – Адаптивність), авторів А. Г. Маклакова та С. В. Чермяніна.

Визначення рівня оптимізму респондентів дорослого віку показало, що: високий рівень диспозиційного оптимізму виявлено у 3 (6%) респондентів загальної групи, серед яких виключно особи жіночої статі (11,1%); середній рівень – у 38 (76%) респондентів загальної групи, серед яких 22 (81,5%) особи жіночої статі та 16 (69,6%) осіб чоловічої; низький – у 9 (18%) респондентів загальної групи, серед яких 2 (7,4%) особи жіночої статі та 7 (30,4%) осіб чоловічої.

Спираючись на отримані дані, ми можемо зробити висновок, що: представники чоловічої статі, віком від 25 до 50 років, більш схильні до песимізму, ніж представниці жіночої статі; більшість представників обидвох груп мають середній рівень диспозиційного оптимізму; оптимізм спостерігається лише у 6% жіночої групи. Аналіз середніх показників загальної групи респондентів та окремих груп чоловіків та жінок показав, що

показники позитивних очікувань щодо майбутнього та шкали диспозиційного оптимізму в групі жінок вищі за показники групи чоловіків, а показник негативних очікувань щодо майбутнього в групі чоловіків вищий за показник жіночої групи. На наш погляд, важливо звернути особливу увагу на середній рівень диспозиційного оптимізму у більшості представників дорослого віку та на більшу схильність чоловіків, аніж жінок, до песимізму, оскільки ці фактори можуть впливати на успішність їхньої психосоціальної адаптації та на рівень особистісного адаптаційного потенціалу.

Результати, отримані за опитувальником самоорганізації діяльності особливо привернули нашу увагу до таких параметрів самоорганізації, як «Наполегливість», «Самоорганізація» та «Орієнтація на теперішнє». Досить високий відсоток осіб мають високий рівень наполегливості (30%), низький рівень самоорганізації (44%) та високий рівень орієнтації на теперішнє (28%). Це означає, що досить велика кількість представників дорослого віку акцентують увагу, переважно, на поточних подіях та власних переживаннях, вважаючи їх найзначущішими. Їх характер відзначається вольовою силою й організованістю, дозволяючи їм використовувати внутрішні ресурси для досягнення поставлених цілей, але, разом з цим, вони мають схильність уникати використання засобів зовнішньої організації, що може впливати на рівень їхньої самоорганізації.

Тим не менш, переважна більшість респондентів мають середній рівень показників за всіма шкалами методики. Також було встановлено, що для представниць жіночої статі, високий рівень показників методики є більш характерним, аніж низький, за виключенням показника самоорганізації: респондентам групи жінок притаманний, переважно, низький рівень (25,9%) самоорганізації, аніж високий (7,4%). Також варто звернути увагу на те, що в жіночій групі респондентів не виявлено низького рівня орієнтації на теперішнє, що є показником того, що представниці жіночої статі не схильні знаходити ціннішим їхнє психологічне минуле або майбутнє, аніж те, що з ними відбувається «тут-і-тепер». Що ж стосується респондентів чоловічої статі, то тут більшість з них мають середній рівень планованості (65%), цілеспрямованості (61%), наполегливості (43%), фіксації (65,2%), орієнтації на теперішнє (57%), загальний показник самоорганізації (74%) та низький рівень окремого показника самоорганізації (65%). Представникам чоловічої статі більш характерний високий рівень цілеспрямованості (26%) і наполегливості (35%), аніж низький, та низький рівень планованості (26%) і очікування на теперішнє (13%), аніж високий.

Порівнюючи результати дослідження жіночої та чоловічої груп респондентів дорослого віку, можна зазначити: що представникам чоловічої статі більш характерний низький рівень за всіма шкалами методики; що у представниць жіночої статі переважає середній рівень за всіма шкалами методики; що високий рівень планованості, фіксації та загального показника більш притаманний жінкам, в той час як високий рівень цілеспрямованості, наполегливості, самоорганізації, орієнтації на теперішнє – чоловікам.

Результати, отримані за допомогою методики «Шкала загальної самоефективності» показали, що більшості нашої вибірки (58%) характерний вищий за середній рівень загальної самоефективності, серед яких: 55,6% респондентам жіночої статі та 61% – чоловічої. Середній рівень мають 20% осіб загальної групи, з яких переважно у чоловіків (26,1%), аніж у жінок (14,8%). Високий рівень загальної самоефективності виявлено у 14% респондентів, серед яких більша кількість осіб жіночої групи (22,2%), аніж чоловічої (4,3%). Однаковий відсоток осіб загальної групи мають нижчий за середній (4%) та низький (4%) рівень загальної самоефективності, серед яких однакова кількість осіб чоловічої (4,3%) та жіночої статі (3,7%). Отже, більшість учасників дослідження, віком від 25 до 50 років, мають вищий за середній рівень загальної самоефективності, що відображається у впевненості у власних силах та вірі у можливість досягнення успіху, завдяки якому дорослі можуть

приймати правильні рішення та активно діяти. Ці якості, зазвичай, сприяють успішній адаптації осіб дорослого віку до психосоціальних викликів. Також було встановлено, що в чоловічій вибірці середній показник самоефективності є нижчим, аніж в жіночій групі. Більшість вибірки (58%) характеризується вищим за середній рівнем загальної самоефективності, що свідчить про високу впевненість у власних силах та здатність досягати успіху. Це може позитивно впливати на психосоціальну адаптацію. Таким чином, висока впевненість у самоефективності респондентів ймовірно є важливим для них ресурсом для подолання життєвих труднощів та успішної адаптації.

На основі результатів дослідження за методикою СЖО можна зробити висновок, що для більшості чоловіків характерні середні показники за всіма шкалами методики. Цікавим є те, що високий відсоток представників чоловічої групи мають низький рівень за шкалою процес життя (ПЖ)(30,4%) та високий рівень локус– контролю Я (30,4%). Однак ва кількість респондентів (8,7%), що утворюють меншість, мають низькі значення за шкалами «рівень життя» (РЖ), «локус контролю -Я» (ЛК-Я), «локус контролю – життя» (ЛК-Ж) та загального показника. Також меншість осіб чоловічої статі мають високий рівень показника «процес життя» (13%). Порівнюючи групи жінок та чоловіків, можна стверджувати, що високий рівень всіх показників має більший відсоток осіб жіночої статі, аніж чоловічої. Більша кількість чоловіків, аніж жінок мають середній рівень показників «цілі в житті» (ЦВЖ), ЛК-Я, ЛК-Ж та загального показника ОЖ, в той час, як більша кількість жінок має середній рівень показників ПЖ та РЖ. За всіма шкалами, окрім ЦВЖ, низький рівень притаманний більшій кількості чоловіків, аніж жінок, особливо за шкалою ПЖ.

Результати дослідження психосоціальної адаптації респондентів дорослого віку показали, що переважна кількість представників дорослого віку (74%) мають низький рівень особистісного адаптаційного потенціалу (ОАП) та, відповідно, групи адаптації. Це може свідчити про труднощі у адаптації та вказує на потребу в подальшій підтримці й розвитку адаптаційних навичок респондентів. Середній та низький рівень показника дезадаптивної поведінки в жіночій групі свідчить про наявність ознак дезадаптаційних порушень, що, має прояв, переважно, в нервово-психічній напрузі та зривах, імпульсивних реакціях, в погіршенні міжособистісних контактів, в підвищеній конфліктності, змінах в самооцінці та сприйнятті дійсності. У 74% представниць жіночої статі, вікової категорії 25–50 років, процес адаптації є ускладненим, а психічний стан можна охарактеризувати як прикордонний. Також 74% чоловіків мають низький рівень ОАП та групи адаптації, а високий рівень, серед представників даної статі, зовсім не виявлено, на відміну від представниць групи жінок.

Виходячи з вищевикладеного можна представити узагальнений характерологічний опис середньогрупового суб'єкта за даною методикою, який однаковий як для загальної групи, так і для групи чоловіків. Це особистість, яка має середній рівень витривалості під час фізичного або розумового навантаження і помірну стійкість до негативних аспектів професійної діяльності. При занадто великих навантаженнях може відчувати стомленість, зниження настрою, тривогу та втрату мотивації до діяльності. Щодо емоційного контролю, ця особистість має середній рівень самоконтролю і виявляє тенденцію до дотримання загальноприйнятих норм поведінки. Також вона володіє середнім рівнем регуляції поведінки та психічної стійкості, адекватно оцінює себе і світ навколо. У комунікації ця особистість також має середній рівень навичок і виявляє помірний рівень моральної нормативності. Вона віддає перевагу загальноприйнятим моральним цінностям, але може вільно трактувати правила і ставити особисті інтереси перед загальними вимогами. Процес адаптації є важким для цієї особистості та іноді може супроводжуватися нервово-психічними зривами, конфліктністю та тривалими порушеннями функціонального стану.

Характерологічний опис середньогрупового суб'єкта жіночої групи відрізняється лиш тим, що це особистість, яка виявляє слабку здатність до контролю своєї поведінки та має помітну тенденцію до нервово-психічних зривів. Їй характерна неадекватність у самооцінці та у сприйнятті реальності.

Таким чином, можна сказати, що результати дослідження вказують на важливість розвитку адаптивного потенціалу для покращення психосоціальної адаптації особистості дорослого віку.

Використання кореляційного аналізу за критерієм Спірмена дозволило виявити значимі двобічні кореляційні зв'язки на 1% рівні були виявлені між загальними показниками особистісної адаптивності та диспозиційного оптимізму ($r=0,433$), самоефективності ($r=0,502$), самоорганізації діяльності ($r=0,459$) та сенсожиттєвих орієнтацій ($r=0,527$). Ці позитивні кореляції свідчать про те, що підвищення показників оптимізму, самоорганізації та сенсожиттєвих орієнтацій сприятимуть підвищенню рівня адаптивного потенціалу, поведінкової регуляції та комунікативного потенціалу. Оскільки зв'язок двобічний, така ж дія відбувається і в інший бік. Це підтверджує важливість життєтворчих ресурсів для ефективної психосоціальної адаптації дорослої особистості. Також була встановлена наявність значимого зворотнього зв'язку між показником диспозиційного оптимізму, а саме негативними очікуваннями та такими показниками особистісної адаптації, як: поведінкова регуляція ($r = -0,403$ при $p = 0,01$), комунікативний потенціал ($r = -0,299$ при $p = 0,05$) та особистісний адаптаційний потенціал ($r = -0,43$ при $p = 0,01$). Це означає те, що з підвищенням рівня негативних очікувань щодо майбутнього, у представників дорослого віку понижується рівень: поведінкової регуляції, що проявляється в підвищенні схильності до нервово-психічних зривів та зниженні рівня адекватності в самооцінюванні та сприйнятті реальності; комунікативних здібностей, що може мати прояв в підвищенні рівня агресивності, конфліктності, що, відповідно, спричиняє проблеми в побудові контактів з оточуючими; особистісного адаптаційного потенціалу, що погіршує процес адаптації та порушує функціональний стан.

Аналіз відмінностей в показниках життєтворчих ресурсів та процесу психосоціальної за U - критерієм Мана -Уїтні показав, що більшість параметрів, які порівнювалися між групою жінок та групою чоловіків, знаходяться в зоні не значимості. Однак, показники планованості ($U_{\text{emp}} = 217$), самоорганізації ($U_{\text{emp}} = 195$), загальний показник самоорганізації діяльності ($U_{\text{emp}} = 213,5$), тесту-опитувальника самоорганізації діяльності (ОСД) та показник моральної нормативності ($U_{\text{emp}} = 214,5$) багаторівневого особистісного опитувальника БОО-Адаптивність залишилися в зоні невизначеності, що може свідчити про можливу тенденцію або різницю між групами жінок та чоловіків у цих аспектах самоорганізації та адаптації. Ця тенденція потребує подальших досліджень для глибшого розуміння та підтвердження виявлених відмінностей, а також для визначення факторів, які можуть впливати на ці аспекти в різних групах.

Висновок. Дослідження впливу життєтворчих ресурсів на психосоціальну адаптацію особистості сьогодні, з нашої точки зору, має значну практичну потребу в різних сферах. Результати саме даного дослідження можуть лягти в розробку програми адаптації осіб для покращення їхнього життя та психологічного благополуччя, що є особливо важливим в умовах сучасних стресових ситуацій або змін. Взагалі, результати таких досліджень можуть використовуватися для підтримки при адаптації до нових умов в новому середовищі, на робочому місці, для розвитку стратегій управління стресом та підвищення ефективності роботи команди. Крім того, результати дослідження взяті в особистісному ключі, можуть стати основою для індивідуальної психологічної підтримки та порад для тих, хто має складнощі у адаптації до будь-яких змін, особливо пов'язаних із ситуаціями

невизначеності в соціумі. Загалом, дослідження впливу життєтворчих ресурсів особистості відкриває широкі можливості для поліпшення якості життя та психологічного благополуччя людей у сучасному світі.

Список використаної літератури

1. Артюхіна Н.В. Кучеренко Р. Життєтворчі ресурси особистості в дорослому віці. Науковий журнал «Габітус», 2023. – Випуск 51. – С.64–69.
2. Борисенко О. М., Ріжок В. В. Оптимізм як показник емоційної зрілості особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2017. № 1. С. 162–168.
3. Варє І. С. Смісложиттєві орієнтації як суб'єктивна регулятивна система життєдіяльності особистості. Теоретична модель смісложиттєвих орієнтацій. *Науковий вісник Південноукр. нац. пед. ун-ту ім. К. Ушинського*. Одеса. 2015. № 1. С. 105–113.
4. Галецька І. І. Самоефективність у структурі соціальної адаптації. *Вісник ЛНУ. Сер. Філософ.* 2003. С. 138–149.
5. Герасименко Л. О. Психосоціальна дезадаптація (сучасні концептуальні моделі). *Український вісник психоневрології*. 2018. Т. 26. Вип. 1. С. 62–65.
6. Даценко О. А. Життєтворчість як предиктор психологічного благополуччя особистості. *Теорія і практика сучасної психології*. 2023.
7. Коваль Г. Ш., Одінець М. О. Вплив глобальних потрясінь на сенсожиттєві орієнтації особистості. *Перспективи та інновації науки*. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина». 2023. № 16(34). С. 518–526.
8. Мельничук М. Г. Психосоціальна адаптація як необхідна умова пристосування до нових умов існування. *Вісник ХНПУ ім. Г.С. Сковороди. Психологія*. Вип. 53. 2016. С. 126–134.
9. Чачко С.Л., Ярославський Д.С. Гендерні особливості переживання тривалого травматичного стресу в умовах воєнних загроз в Україні // *Електронний науковий журнал «Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)»*. Київ, 2023. Вип. 15(33) С. 916–927.
10. Ямницький В. М. Психологічні чинники розвитку життєтворчої активності особистості в дорослому віці. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Київ: Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова, 2005. 40 с.

THE INFLUENCE OF LIFE-CREATING RESOURCES ON THE PROCESS OF PSYCHOSOCIAL ADAPTATION IN ADULTHOOD

Kseniia Tsatsurina

*I. I. Mechnikov Odesa National University,
2, Dvoryanska str., Odesa, Ukraine, 65082
e-mail: tsatsurya.kseniya@stud.onu.edu.ua*

Nataliia Artiukhina

*I. I. Mechnikov Odesa National University,
2, Dvoryanska str., Odesa, Ukraine, 65082
e-mail: n.artiukhina@onu.edu.ua*

The article presents the results of an empirical research on the influence of life-creating resources of a personality on the process of their psychosocial adaptation in adulthood. It is indicated that although in the modern scientific and psychological space today there is a large amount of theoretical and empirical

research that reveals the issues of life-creativity of the individual and the problems of psychosocial adaptation at different stages of human socialization, there have been no separate studies that would focus on the impact of some life-creative resources on the psychosocial adaptation of adults. The following resources are defined as such: optimism, self-organization, meaningful life orientations and self-efficacy. It is emphasized that the study of these issues is especially relevant in the current conditions of social and economic changes associated with martial law in Ukraine, which has been going on for three years.

It is pointed out that the results of the study can become the basis for focusing attention on the problem and developing effective strategies to support the mental health and general well-being of the adult population. The importance and necessity of creating measures to improve the mechanisms of adaptation to difficult living conditions based on the allocated resources is emphasized. It is determined that optimism in adulthood can be a significant factor in the process of adaptation, that self-organization of adult respondents requires the development of skills to improve psychosocial adaptation, but they themselves believe that their self-efficacy is above average and, conversely, positively affects their ability to adapt to modern conditions.

It is noted that in terms of sense-life orientations as a life-creating resource, the largest part of the sample is characterized by an average level on all scales, in particular, "Goals in life", "Life process" and "Life outcome", which indicates the importance of sense-life orientations for understanding the motives and goals of respondents, which affects their psychosocial adaptation. It is indicated that the correlation analysis confirms the importance of certain life-creating resources for effective psychosocial adaptation of adults.

Key words: personality, life-creating resources, optimism, self-organization, meaningful life orientations, self-efficacy, psychosocial adaptation, adulthood.