

6. Casey, D. (2021). The Benefits of Social-Emotional Learning in K-12 Education. *Journal of Child Development*, 67(4), 298-312.
7. Shapiro, H. (2018). *Trauma and Attachment in the Classroom: A Guide for Educators*. New York: Teacher's College Press.
8. Чуйко, О. Л. Формування психічного здоров'я учнів та педагогів: Емоційна підтримка в освітньому середовищі. *Вісник психології та соціальної роботи*, 2020, 43(2), С. 123-137.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ КАПІТАЛ ЯК ОСНОВА РЕСУРСІВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

УДК 159.923.3

Яцюк Андрій Олександрович,

Здобувач вищої освіти факультету публічного управління,
соціальних та природничих наук, спеціальності 053 «Психологія»

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Пилявець Наталія Ігорівна,

доктор філософії з психології, старший викладач кафедри психології

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Актуальність дослідження. Серед ключових завдань Концепції ментального здоров'я вагоме місце посідають наукові дослідження психологічних ресурсів ментального добробуту українців.

Психологічний капітал активно розроблявся в контексті організаційної психології, в той самий час воєнна ситуація в країні підкреслює його важливу роль у завданнях збереження та відновлення людського капіталу держави.

Виклад основного матеріалу дослідження. Психологічний капітал (PsyCap) – це позитивний психологічний стан розвитку, що характеризується набором конгруентних ресурсів (Luthans & Youssef, 2004) [3]. Ці ресурси: самоефективність (Bandura, 1997) [2], яка стосується впевненості людини у своїх можливостях, потенціалі досягнень і здатності підтримувати та докладати

необхідних зусиль для досягнення успіху у складних завданнях; оптимізм (Seligman, 1998) [5] відноситься до схильності приписувати позитивні події внутрішнім, постійним і універсальним причинам, тоді як негативні події мають тенденцію приписуватися зовнішнім, тимчасовим і конкретним причинам; надія (Snyder, 2000) означає наполегливість у досягненні цілей і, якщо необхідно, перенаправлення шляхів або засобів, за допомогою яких їх можна досягти; і стійкість (Masten, 2009) [4] відноситься до здатності долати проблеми, негаразди або навіть позитивні виклики, але які здаються дуже важкими (наприклад, погодження на посаду з високою відповідальністю).

Психодіагностичним інструментом вивчення психологічного капіталу є оригінальна шкала (Psychological Capital Questionnaire, PCQ-24) створена Ф. Лютансом та його колегами у 2007 році (Luthans et al., 2007) та адаптована українською мовою В.О. Олефіром та В.Ф. Боснюком [1].

Українські науковці довели, що психологічний капітал являється багатограним конструктом, який концептуалізується як латентний фактор вищого рівня з чотирьох факторами першого порядку: самоефективності, надії, резильєнтності та оптимізму.

У пілотному дослідженні взяли участь 68 дорослих осіб, які були опитані за допомогою google-form.

Параметри дослідження за допомогою Шкали психологічного капіталу:

1. Самоефективність (self-efficacy) – це переконання людини у своїй здатності досягати поставлених цілей та впливати на події, що відбуваються в її житті. У контексті війни, саме це переконання допомагає людині діяти ефективно навіть у складних умовах подолання труднощів.

2. Надія (hope) передбачає як наявність чітких цілей, так і здатність знаходити шляхи їх досягнення. Надія стимулює людину до дії навіть в умовах стресу та невизначеності.

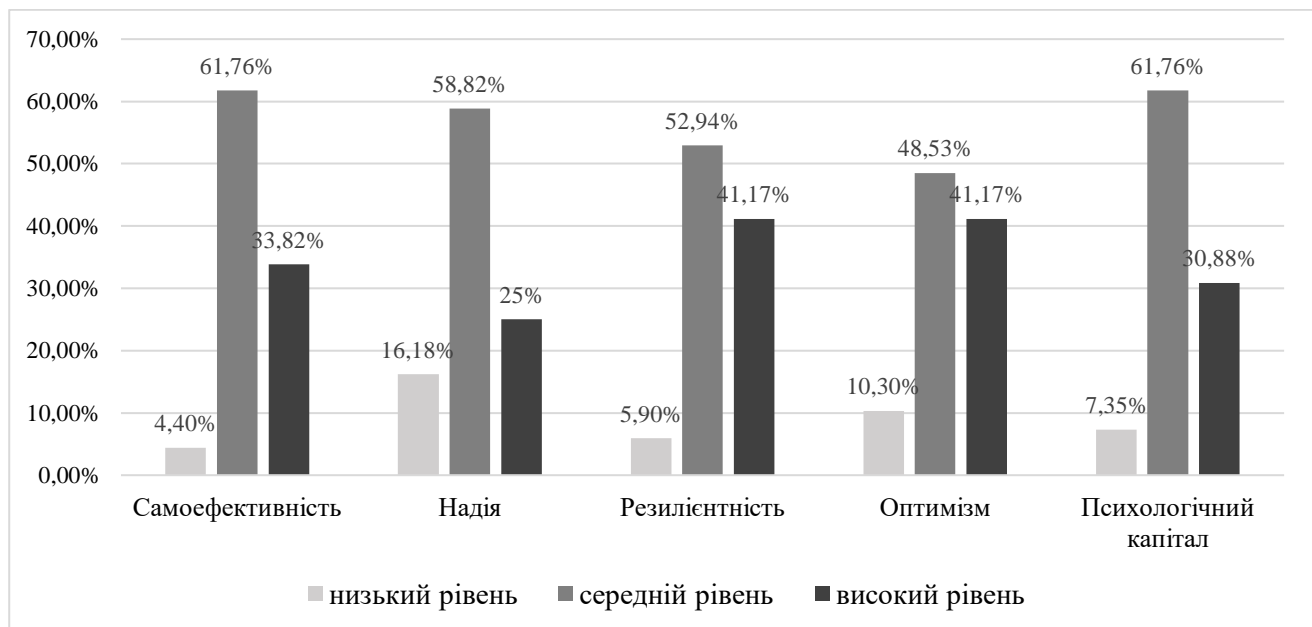
3. Резилієнтність (resilience) – це здатність швидко відновлюватися після стресових ситуацій, долати труднощі та адаптуватися до нових умов. В умовах війни резилієнтність допомагає долати постійні загрози, невизначеність і втрати.

4. Оптимізм (optimism) означає позитивне сприйняття майбутнього та віру в те, що навіть негативні події можуть мати позитивні результати. Оптимісти схильні бачити можливості навіть у складних ситуаціях. Оптимізм допомагає зберігати віру у краще майбутнє під час війни, що знижує рівень стресу та емоційного виснаження.

За результатами опитування дорослих осіб (Рис. 1) нами встановлено переважання середнього рівня параметрів психологічного капіталу (61,76 %). Так, 30,88 % дорослих демонструють високу здатність до подолання стресу та адаптації до умов невизначеності та перманентних небезпек.

Вагому роль при цьому відіграє оптимістичний атрибутивний стиль та досвід резиліентності в складних життєвих ситуаціях. Найслабшим чинником є «надія», який на оптимальному рівні є у кожного четвертого опитаного, в той час як для 16,18 % опитаних досить низький.

Рисунок 1



Розподіл параметрів психологічного капіталу у дорослих людей, (N=68, у %)

Дорослі люди з високим рівнем самоєфективності (33,82 %) здатні краще адаптуватися до військових умов та стресу, проявляючи більшу витримку. Високий рівень цього показника допомагає мінімізувати відчуття безсилля та підтримує віру в можливість контролю над своїм життям, навіть у стані війни.

Зниження самоефективності може посилювати відчуття втоми від війни, 4,4 % опитаних відчувають безпорадними перед військовою дійсністю життя.

Надія є одним з найважливіших елементів виживання в умовах війни. Вона дозволяє зберігати мотивацію до боротьби навіть у найважчих обставинах. Високий рівень надії властивий 25 % опитаних та вказує на те, що кожен четвертий опитаний відчуває, що майбутнє може бути кращим і це допомагає знизити емоційне виснаження від щоденних рутин.

Втрата надії, яка проявляється у 16,18 % осіб, може посилювати втому від війни, оскільки людина не бачить сенсу у подальшій боротьбі або існуванні.

Резилієнтні люди (41,17 %) здатні краще відновлюватися після травматичних подій війни та швидше повертатися до нормального функціонування. Висока резилієнтність допомагає впоратися з емоційним та психологічним виснаженням, яке пов'язане з наслідками війни. Низький рівень резилієнтності властивий 5,9 % опитаних може призводити до тривалого стресу, депресії та поглиблення втоми від війни.

Люди з високим рівнем оптимізму (41,17 %) здатні знаходити сили для подолання труднощів, оскільки бачать позитивний результат своїх дій. Відсутність оптимізму може призводити до депресивних настроїв, відчуття безвиході та поглиблення втоми, що встановлено у 10,3 % респондентів.

Висновки. Психологічний капітал є ключовим ресурсом життя, який впливає на стійкість людини в адаптації до стресу, викликаного війною, а також на ментальне здоров'я загалом.

Перспективами подальшого дослідження буде вивчення психологічного капіталу в структурі ментального добробуту особистості юнацького віку.

Список використаної літератури

1. Олефір В. О., Боснюк В. Ф. Адаптація шкали психологічного капіталу (ПсиКап-12С). *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2023. № 9. С. 50–71. <https://doi.org/10.32999/KSU2663-970X/2023-9-4>

2. Bandura A. *Self-efficacy: The exercise of control*. New York : Freeman. 1997. 604 p.
3. Luthans F., Youssef C. M. Human, Social, and Now Positive Psychological Capital Management. *Organizational Dynamics*. 2004. Vol. 33 (2). P. 143–160. <https://doi.org/10.1016/j.orgdyn.2004.01.003>
4. Masten, A., Cutuli, J. J., Herbers, J. E., & Reed, M. J. Resilience in Development. *Oxford handbook of positive psychology* / ed. by S. Lopez, C. Snyder. New York. 2009. P. 117–131.
5. Seligman M. *Learned optimism*. New York
- 6.
- 7.
- 8.
9. : Pocket Books, 1998. 319 p.