

<https://doi.org/10.34142/23129387.2023.68.22>

**УДК 159.9**

ORCID 0000-0002-7290-4821

ORCID 0000-0003-1939-1980

## **ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ, ЩО СТОЯТЬ НА ЗАВАДІ АКТУАЛІЗАЦІЇ СТРАХІВ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ**

**Сяо Шен'Юй<sup>1ABCD</sup>, Надія Г. Скрипник<sup>2E</sup>,**

*1 - аспірант кафедри психології і соціальної роботи,  
Західноукраїнський національний університет, м. Тернопіль  
Україна*

*E-mail: shenguii.k@gmail.com;*

*2 – викладач кафедри психології, Харківський національний  
педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, Україна*

*E-mail: n.skripnik70@gmail.com*

*Актуальність дослідження. психологічна ресурсність є сукупністю якостей та здатностей особистості, що стоять на заваді виникненню стресу та актуалізуються у складних життєвих ситуаціях та обставинах, зумовлюють успішну адаптацію особистості до них, утім їх роль у протистоянні виникненню стресу, викликаного COVID-19 досі не вивчена.*

*Мета дослідження – визначити роль психологічних ресурсів у прояві психічних станів у період пандемії.*

*Методи і вибірка: У дослідженні, проведеному на вибірці 112 осіб, що перенесли захворювання на COVID-19, рівномірно представлених за віком та статтю, було застосовано адаптовану Т. Хомуленко та І. Кисловою (2021) методуку CSC (COVID stress scale) для дослідження стресу, викликаного пандемією COVID-19 та методуку дослідження особистісних ресурсів О. Штепи (2018). Було використано опитувальник психічних станів О. Прохорова (1991) для визначення міри прояву станів у осіб, що пережили хворобу.*

***Висновки:*** У представленому дослідженні психологічна ресурсність розуміється як сукупність якостей та здатностей особистості, що стоять на заваді виникненню стресу та актуалізуються у складних життєвих ситуаціях та обставинах, зумовлюють успішну адаптацію особистості до них.

Психологічна ресурсність негативно корелює із такими показниками стресу, викликаного COVID-19, як страх зараження та контакту з іноземцями, страх дефіциту продуктів та ліків, тривожність, обсесії та компульсії, зумовлені побоюванням заразитися.

Психологічна ресурсність особистості взаємозумовлена із меншим рівнем прояву демобілізаційних стеничних та астеничних психоемоційних станів в умовах пандемії.

***Ключові слова:*** психологічні ресурси, страх, стрес, пандемія, COVID-19, психічні стани, ресурсність.

### **Psychological resources of the personality which stand in the obstacle of fear realization during the pandemic**

*Xiao Shengyu<sup>1ABCD</sup>, Nadiia H. Skrypnik<sup>2E</sup>,*

*1 - postgraduate student of the department of Department of Psychology and Social Work,*

*West Ukrainian National University, Ternopil, Ukraine*

*E-mail: shenguii.k@gmail.com;*

*2 - Lecturer of the Department of Psychology, H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University, Ukraine*

*E-mail: n.skrypnik70@gmail.com*

*Relevance of research.* psychological resourcefulness is a set of qualities and abilities of an individual that stand in the way of the occurrence of stress and are actualized in difficult life situations and circumstances, causing the successful adaptation of the individual to them, however, their role in resisting the occurrence of stress caused by COVID-19 has not yet been studied.

*The aim of the study* is to determine the role of psychological resources in the manifestation of mental states during the pandemic.

*Methods and sample:* In the study conducted on a sample of 112 people who suffered from the disease due to COVID-19, evenly represented by age and gender, the CSC (COVID stress scale) method adapted by T.

*Khomulenko and I. Kyslova (2021) was used for the study stress caused by the COVID-19 pandemic and the methodology of personal resources research by O. Shtepa (2018). O. Prokhorov's questionnaire of mental states (1991) was used to determine the degree of manifestation of states in persons who survived the disease.*

***Conclusions:** In the presented study, psychological resourcefulness is understood as a set of qualities and abilities of an individual, which stand in the way of the occurrence of stress and are actualized in difficult life situations and circumstances, causing the successful adaptation of the individual to them. Psychological resourcefulness is negatively correlated with such indicators of stress caused by COVID-19 as fear of infection and contact with foreigners, fear of shortage of food and medicine, anxiety, about the obsession and compulsion due to fear of infection. The psychological resourcefulness of the individual is interrelated with a lower level of manifestation of demobilizing sthenic and asthenic psycho-emotional states in the conditions of the pandemic.*

***Keywords:** psychological resources, fear, stress, pandemic, COVID-19, mental states, resourcefulness.*

**Вступ.** Проблема повноцінного функціонування та психологічного благополуччя особистості в умовах пандемії виявляється сьогодні вкрай актуальною. У контексті нагальної потреби у збереженні фізичного здоров'я нації виявляється необхідним впровадження засобів психологічного супроводу саногенної поведінки особистості, що вимагає урахування особистісних ресурсів для попередження актуалізації дисфункціональних психоемоційних станів в умовах загрози COVID-19.

Проблема психологічних ресурсів особистості не є новою у психології, утім їх концептуалізація розглядається нами як нагальне питання у сучасних реаліях. Е. Фроммом (1993) психологічний ресурс визначено в контексті особистісного прагнення до вершин існування та подолання складних життєвих ситуацій. Автором зазначається, що психологічний ресурс охоплює три фундаментальні особистісні цінності: надію, яка спрямовує на майбутнє, сприяє визначенню перспектив саморозвитку і життєвому зростанню; раціональну

віру – усвідомлення існування безлічі можливостей і необхідності вчасно ці можливості виявляти і використовувати; душевну силу (мужність) – здатність протистояти тим викликам, що ставлять під загрозу ці базові цінності.

У гуманістичній концепції К. Роджерса (1998) ресурси інкорпоровані у складну структуру самореалізації особистості і виступають невід’ємною складовою частиною механізму узгодженості реального і ідеального «Я»; прийняття себе й інших шляхом набуття людиною конгруентності між зовнішнім та внутрішнім. Екзистенціальна психологія проблему ресурсів висвітлює в контексті самовизначення та розв’язання фундаментальних питань буття: пошуку сенсу людського життя, сформованості уявлення про власне місце у світі, розуміння свого життєвого призначення тощо. У цілісному онтологічному просторі ресурси інтегровані у структуру екзистенційної ідентичності особистості, визначають основу її життєвої філософії та виступають операційно-дієвими механізмами життєтворчості.

Психологічні ресурси – це, передусім, деякий запас внутрішньо-психологічних можливостей, які відображають цілісну організацію людини як суб’єкта саморозвитку та життєтворчої самореалізації (Даценко, 2020).

Психологічні ресурси є джерелом внутрішньої сили, що дозволяє людині впоратися зі складними життєвими ситуаціями, досягати мети, успішно функціонувати у власному онтологічного просторі. Вони є індивідуальними властивостями та здібностями, що дозволяють людині за рахунок концептуалізації умов, потреб та власних психічних можливостей підтримувати і розвивати власну активність, забезпечувати психологічне благополуччя. Це механізми, що впливають на сприйняття, оцінку та інтерпретацію аспектів зовнішнього та внутрішнього середовища, які мають значущість та цінність в конкретних умовах. Найбільш істотно роль психологічних ресурсів проявляється у несприятливих або невизначених ситуаціях, коли наявні виклики вимагають від людини мобілізації та застосування своїх сил. Психологічні

ресурси є складним інтегративним явищем, змістова та динамічна сутність яких опосередкована предметом життєвих потреб, таких як виконання діяльності, соціалізація та адаптація, вирішення проблем самореалізації тощо. Психологічні ресурси є сукупністю індивідуальних інтеріоризованих цінностей, що потенційно дозволяють суб'єкту задовольняти свої бажання та необхідності та в кінцевому результаті визначають його відношення зі світом та самим собою; виконують низку функцій: забезпечення контролю та самоконтролю; інструменталізація діяльності та поведінки; здатність до адаптації, самозмін та вирішення критичних ситуацій; здатність до когнітивної структуризації і осмислення ситуації (цит за Даценко, 2020).

За С. Хобфоллом, психологічні ресурси є значущими для людини засобами адаптації до складних життєвих ситуацій. Він класифікує ресурси у такий спосіб: 1) матеріальні об'єкти (дохід, будинок, одяг, матеріальні фетиші) та нематеріальні (бажання, цілі); 2) зовнішні (соціальна підтримка, сім'я, друзі, робота, соціальний статус) і внутрішні (самоповага, професійні уміння, навички, здібності, інтереси, захоплення, риси характеру, оптимізм, самоконтроль, життєві цінності, система вірувань); 3) психічні та фізичні стани; 4) вольові й емоційні характеристики, високий рівень енергії (цит за Ващенко та Іваненко, 2018).

Розвиток особистісних ресурсів передбачає сформоване почуття відповідальності, що актуалізується в особливих життєвих ситуаціях і виявляється в усвідомленні й прийнятті особистістю своєї участі в життєвій ситуації, «свого авторства щодо почуттів, думок, поведінки, що виникають у цій ситуації» (цит за Ващенко та Іваненко, 2018).

Отже, психологічна ресурсність є сукупністю якостей та здатностей особистості, що стоять на заваді виникненню стресу та актуалізуються у складних життєвих ситуаціях та обставинах, зумовлюють успішну адаптацію особистості до них, утім їх роль у протистоянні виникненню стресу, викликаного COVID-19 досі не вивчена.

**Мета дослідження** – визначити роль психологічних ресурсів у прояві психічних станів у період пандемії.

**Методи та вибірка досліджуваних.** У дослідженні, проведеному на вибірці 112 осіб, що перенесли захворювання на COVID-19, рівномірно представлених за віком та статтю, було застосовано адаптовану Т. Хомуленко та І. Кисловою (2021) методику CSC (COVID stress scale) для дослідження стресу, викликаного пандемією COVID-19 та методику дослідження особистісних ресурсів О. Штепи (2018). Було використано опитувальник психічних станів О. Прохорова (1991) для визначення міри прояву станів у осіб, що пережили хворобу.

**Результати.** У результаті кореляційного аналізу було визначено низку негативних зв'язків між особистісними ресурсами та специфікою стресу, викликаного COVID-19.

Показники страху зараження вірусом та неспроможності захиститись негативно корелюють із ресурсами впевненості у собі (0,65,  $p < 0,0001$ ), успіху (0,44,  $p < 0,0001$ ), творчості (0,38,  $p < 0,0001$ ), роботи над собою (0,47,  $p < 0,0001$ ), відповідальності (0,23,  $p < 0,05$ ), обізнаності у власних психологічних ресурсах (0,24,  $p < 0,0001$ ) та загальної ресурсності (0,73,  $p < 0,0001$ ). Отже, чим меншою мірою особистість володіє психологічними ресурсами, зокрема вірить в успіх діяльності, впевнена у собі, спрямована на творчу самореалізацію, працює над собою у плані саморозвитку, є відповідальною, тим більшою мірою актуалізуються її страхи перед зараженням в умовах пандемії.

Показники страху дефіциту продуктів першої необхідності та ліків негативно корелюють із показниками віри у добро як особистісного ресурсу (0,54,  $p < 0,0001$ ). Отже, переконаність у тому, що можуть бути проблеми у доступності ліків як різновид страхів, що лежать в основі стресу через COVID-19, властива тим більше, чим менше індивід переконаний у доброту людей.

Показники страху перед контактами з іноземцями, що можуть виступити джерелом зараження, негативно корелюють із показниками доброти до людей (0,46,  $p < 0,0001$ ), допомоги іншим (0,54,  $p < 0,0001$ ), любові (0,22,  $p < 0,05$ ) та прагнення мудрості (0,21,  $p < 0,05$ ). Чим меншою мірою людина є

гуманістом та прагне мудрості, тим більшою мірою у неї проявляється ворожість до іноземців та страх контакту з ними.

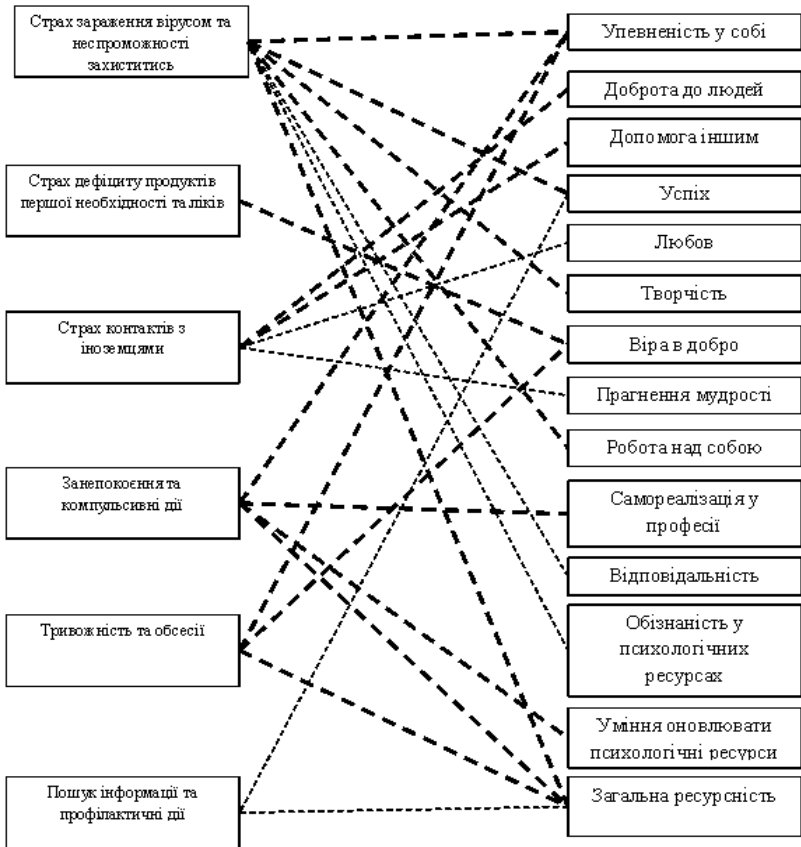


Рис. 1 Кореляційна плеяда показників особистісної ресурсів та стресу, викликаного через загрозу пандемії COVID-19.

Показники занепокоєння та компульсивних дій негативно корелюють із показниками упевненості у собі (0,65,  $p < 0,0001$ ), самореалізації у професії (0,51,  $p < 0,0001$ ), уміння оновлювати

ресурси (0,47,  $p < 0,0001$ ) та загальною ресурсністю (0,56,  $p < 0,0001$ ). Чим меншою є впевненість у собі, прагнення самореалізуватися у професійній діяльності, спроможність знаходити нові психологічні ресурси та вміння їх утримувати, тим більшою мірою особистість проявляє тривожність та занепокоєння через пандемію, а також схильна постійно відтворювати певні дії, які, на її погляд, можуть сприяти запобіганню захворювання (часто мити руки, носити маску, уникати близьких контактів із людьми, приймати профілактичні засоби).

Показники тривожності та об'єктивних негативних пов'язані із показниками впевненості у собі (0,55,  $p < 0,0001$ ), віри у добро (0,61,  $p < 0,0001$ ) та загальної ресурсності (0,68,  $p < 0,0001$ ). Отже, чим вищою є тривожність через пандемію та страх захворіти, чим більше нав'язливих думок стосовно цього виникає у людини, тим меншою мірою вона почуває себе впевнено та вірить добро, виявляючи оптимізм та надію на благополуччя.

Показники пошуку інформації та схильності до профілактичних дій негативно корелюють з вірою в успіх (0,24,  $p < 0,05$ ) та загальною ресурсністю (0,25,  $p < 0,01$ ). Отже, чим більш активною є людина стосовно збільшення своєї поінформованості стосовно пандемічної загрози, тим меншою мірою вона спрямована на успіх та володіє власними ресурсами.

У таблиці 1 показано відмінності у психоемоційних станах в умовах пандемії у осіб з високими (та вищими за середній рівень) та низькими (та нижчими за середній рівень) показниками психологічної ресурсності.

Показники безнадії, неспокою, обурення, гніву, смутку, заздрості, засмученості, печалі, пригніченості, тривоги, зневіри та втоми є статистично вищими у осіб із низькою психологічною ресурсністю у порівнянні із досліджуваними із високою та вищою за середній рівень психологічною ресурсністю. Отже, висока психологічна ресурсність особистості взаємозумовлена із меншим рівнем прояву



демобілізаційних стеничних та астеничних психоемоційних станів в умовах пандемії.

Таблиця 1

**Показники психічних станів у досліджуваних з різним рівнем психологічної ресурсності**

Показники психічних станів	Висока ресурсність		Низька ресурсність		t	p
	М	σ	М	σ		
Безнадія	1,95	1,49	3,43	1,17	-5,84	<0,0001
Неспокій	2,43	1,70	4,14	0,82	-6,79	<0,0001
Обурення	1,62	1,51	2,95	1,46	-4,71	<0,0001
Ворожість	2,04	1,63	2,23	1,26	-0,71	0,477
Гнів	1,52	1,53	2,18	1,16	-2,58	0,011
Смуток	2,34	1,87	4,27	0,84	-7,03	<0,0001
Заздрість	1,59	1,30	2,48	1,01	-4,05	<0,0001
Злість	1,84	1,59	2,32	1,13	-1,85	0,067
Невдоволення	2,93	1,86	2,50	1,41	1,37	0,172
Засмучення	3,02	1,84	4,16	0,83	-4,23	<0,0001
Печаль	2,61	1,85	4,23	0,81	-6,03	<0,0001
Пригніченість	2,68	1,78	3,45	1,01	-2,81	0,006
Роздратування	2,84	1,77	2,36	1,39	1,60	0,112
Збентеження	2,41	1,82	2,05	1,33	1,19	0,237
Сумнів	2,32	1,84	2,02	1,27	1,02	0,312
Сором	2,34	1,98	1,96	1,28	1,19	0,237
Тривога	2,62	1,58	4,00	0,87	-5,70	<0,0001
Зневіра	2,77	1,61	3,55	0,95	-3,15	0,002
Втома	2,70	1,68	3,84	1,39	-3,92	<0,0001

**Висновки.** У представленому дослідженні психологічна ресурсність розуміється як сукупність якостей та здатностей особистості, що стоять на заваді виникненню стресу та актуалізуються у складних життєвих ситуаціях та обставинах, зумовлюють успішну адаптацію особистості до них.

Психологічна ресурсність негативно корелює із такими показниками стресу, викликаного COVID-19, як страх зараження та контакту з іноземцями, страх дефіциту продуктів

та ліків, тривожність, об сесії та компульсії, зумовлені побоюванням заразитися.

Психологічна ресурсність особистості взаємозумовлена із меншим рівнем прояву демобілізаційних стеничних та астеничних психоемоційних станів в умовах пандемії.

### **Література:**

Ващенко І.В., Іваненко Б.Б. (2018). Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. Проблеми сучасної психології. 2018. Випуск 40. 33-49. DOI10.32626/2227-6246.2018-40.33-49

Даценко О.А. (2020). Психологічний ресурс особистості як наукова парадигма. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 31 (70) № 4. 22-27. DOI <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2020.4/03>

Куликов Л.В. Психогигиена личности. Санкт-Петербург : Питер, 2004. 464 с.

Прохоров А.О. (1991). Психические состояния и их проявления в учебном процессе А.О. Прохоров. Казань: Изд-во Казанск. ун-та.

Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. Москва : Прогресс, 1998. 480 с.

Франкл В. Человек в поисках смысла. Москва : Прогресс, 1990. 372 с.

Фромм Э. Психоанализ и этика. Москва : Республика, 1993. 415 с.

Хомуленко Т.Б., Кислова І.С. (2021). Адаптація МЕТОДИКИ CSC (COVID stress scale) для дослідження стресу, викликаного пандемією COVID-19. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. Вип. 65. 293-304.

Штепа О. С. (2018). Емпіричне вивчення психологічних ресурсів особистості / О. С. Штепа // Актуальні проблеми сучасної психології: зб.наук.праць Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. І. Огієнка Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Вип. 39. 380-399.

*Оригінальний рукопис отриманий 20 лютого 2023 року*

*Стаття прийнята до друку 1 березня 2023 року*