

Секція 4

ФОРМУВАННЯ СТРАТЕГІЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ЛЮДЕЙ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВІД ВІЙНИ

Світлана Білозерська

кандидат психологічних наук, доцент

Дрогобицький державний педагогічний

університет імені Івана Франка,

м.Дрогобич, Україна

Lana_sun@meta.ua

ПРИЙНЯТТЯ ЯК ВНУТРІШНІЙ РЕСУРС МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Війна змінює не лише фізичний світ, а й духовний, внутрішній простір особистості. Водночас війна включає автоматичні інстинктивні програми реагування, виживання, а також глибинні ресурси. І ці глибинні ресурси часто народжують зі звичайної людини справжнього героя чи героїню[1]. Ці ресурси дають сили для рішучих дій і вчинків. І чим більше внутрішніх ресурсів у людини, тим більше можливостей для виживання та збереження психічного здоров'я, кращої адаптації.

«Прийняття» в психології означає визнання реальності такою, якою вона є, без спроб змінити чи ігнорувати її (навіть якщо це важко, неприємно чи несправедливо) [2]. Прийняття допомагає людині залишатися на зв'язку з реальністю і усвідомлювати зміни, які відбуваються в її житті. Завдяки прийняттю люди стають більш гнучкими та здатними адаптуватися до мінливої реальності. Внутрішній світ людини з позицією прийняття гармонійний, їй не властива хвороблива рефлексія, їй властива довіра до світу, оточуючих, а фокус уваги спрямований назовні – на творчу діяльність і побудову стосунків. Неприйняття проблем, навпаки, може призвести до втрати контакту з реальністю та обмежити можливості особистісного розвитку.

Як психологічна категорія прийняття набуло центрального значення в екзистенціальній та гуманістичній психології.

А. Маслоу і К. Роджерс вперше вказали на суттєву роль феноменів прийняття і самоприйняття як необхідних умов, що сприяють позитивному розвитку особистості, що стало культурною інновацією і призвело до створення цілого напрямку в практиці психологічного консультування, потім в педагогічній і політичній психології[4].

У психологічній та психотерапевтичній літературі стверджується, що здатність до прийняття притаманна зрілій, цілісній особистості, зі стійкою ідентичністю і є показником психічного здоров'я[3].

Однією з ключових психологічних установок, які, на думку К. Роджерса, створюють певний клімат, у якому можливий доступ «до колосальних ресурсів для самопізнання, зміни Я-концепції, цілеспрямованої поведінки, що забезпечує ріст і розвиток є безумовне прийняття [4]. На його думку, прийняття іншого означає: готовність бути з ним у процесі його переживань, не втручаючись у його внутрішній світ; віра в сили і здатність іншої людини допомогти собі; залишити іншу людину відповідальною за власну долю та надати їй свободу вирішувати самому; дозволити іншій людині бути тим, ким він є («Я не відмовлю тобі»); увага до почуттів і думок іншої людини і готовність їх почути; готовність поважати рішення іншої людини; готовність підтримати іншого, залишаючись собою, розуміння того, що цінності та системи поглядів можуть не збігатися; готовність заспокоїтися, приміряти ставлення до значущості власних поглядів і реакцій для іншої людини; готовність розділяти власні цінності та погляди, сприяючи можливості розуміння себе іншою людиною; готовність до відкритості та прийняття нового досвіду [4].

Таким чином, можна стверджувати, що сьогодні саме безумовне прийняття є найважливішою умовою, яка сприяє розвитку особистості та гармонізації стосунків з іншими та із самим собою.

Ще одним важливим аспектом прийняття є сміливість приймати свій досвід і цінності як механізм розвитку і зміни особистості. Адже, в особливих,

критичних життєвих ситуаціях, у суб'єкта виникає потреба в переживанні, як різновид відновлювальної роботи, як внутрішня діяльність сприйняття фактів і подій життя, встановлення змістовної відповідності між свідомістю та буттям, знаходження внутрішньої, змістовної дозволеності дії.

Більшість екзистенціально орієнтованих психологів відзначають, що важливою характеристикою людини з високим рівнем прийняття та самоприйняття, яка живе автентичним, справжнім життям, є її відкрита особистісна позиція, екзистенціальний стиль життя, екзистенціальний світогляд.

Таким чином, проблема прийняття дає підстави розглядати цей феномен як один із фундаментальних екзистенціальних ресурсів особистості. Е. Фромм, аналізуючи людські ресурси у подоланні складних життєвих ситуацій виділив три психологічні категорії: 1) надія – те, що забезпечує готовність до зустрічі з майбутнім, саморозвиток і бачення його перспектив, що сприяє життю та зростанню; 2) раціональна віра - усвідомлення наявності багатьох можливостей і необхідності вчасно виявити і використати ці можливості; 3) духовна сила (мужність) – здатність протистояти спробам загрожувати надії та вірі та знищити їх, перетворивши на оптимізм чи ірраціональну віру, «здатність сказати «ні», коли весь світ хоче почути «так» [1].

Теоретичний аналіз наукових джерел дозволяє стверджувати, що прийняття, як внутрішній, особистісний ресурс, виступає як системна, інтегральна характеристика особистості, яка дозволяє долати складні життєві ситуації.

Аналізуючи прийняття як ресурс, для нас важливо були визначити наскільки важливим він є для сучасних студентів ЗВО. Для цього ми використали тест-опитувальник «Екзистенційні ресурси особистості» І.В. Бринзи та О.Ю. Рязанцевої.

На рис.1.показано, що для значної кількості студентів важливим є ресурс прийняття, хоча у своїх відповідях вони надавали йому середні показники.

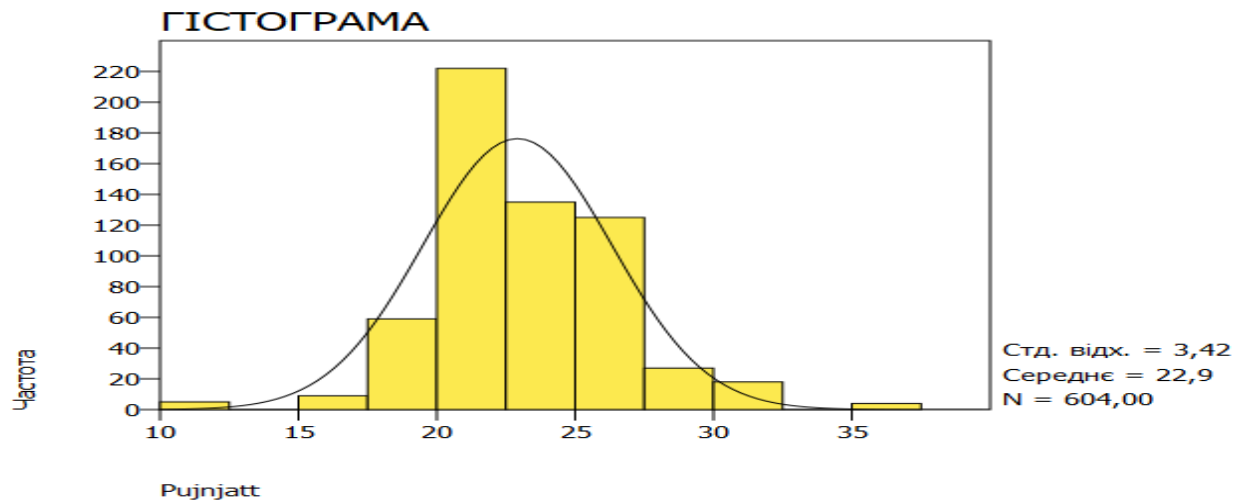


Рис. 1 Гістограма розподілу значень за методикою «Екзистенційні ресурси особистості» І.В. Бринзи та О.Ю. Рязанцевої

На даній гістограмі видно, що значна частина значень, яка розміщена по середині розкиду, де сплеск припадає на значення 20-25 говорить, що студенти мають внутрішню згоду з прийняттям як себе, так і інших людей. Це говорить про здатність студентів налагоджувати хороший контакт з навколишньою дійсністю, здатність встановлювати дружні міжособистісні стосунки, засновані на взаємній довірі, повазі, визнанні, любові, що є необхідною складовою особистісної зрілості та мудрості. Водночас, описова характеристика ($M = 23,08$, $D = 3,43$) свідчить про значну кількість студентів, в яких прослідковується певна емоційна незрілість, нестабільність, нетерпимість у стосунках, прояв внутрішньої конфліктності. Тому це є основним орієнтиром у розробці психокорекційних занять і тренінгів для вдосконалення екзистенційно-духовного ресурсу особистості студентів.

Таким чином, ресурс прийняття дозволяє відчувати неповторність і цінність кожної миті; дає об'єктивне бачення себе і життя, здатність приймати тверезі рішення і адекватно реагувати на життєві ситуації. Основними його характеристиками виступають:

- **Відкритість.** Головне в прийнятті – вміння відкрито дивитися на проблему і сприймати реальність без упереджень і спотворень (стереотипів, негативних установок, страхів, ілюзій, очікувань тощо). Для цього людині необхідно чесно

визнати свою обмеженість і зрозуміти різноманіття усього існуючого, а також те, що деякі речі неможливо змінити.

- Розуміння. Якщо людина не володіє достатньою інформацією про подію чи факт, то їй може бути важко це прийняти. Нemoжливо прийняти те, чого я не розумію. Ось чому прийняття пов'язане з розширенням розуміння та передбачає сприйняття ситуації в цілому. Саме сприйняття ситуації в цілому дозволяє людині побачити як хороші, так і погані моменти, звернути увагу на можливості та обмеження.

- Активність і зміни. Прийняття означає не підкорення обставинам чи бездіяльність, а адаптацію до нової реальності та пошук нових шляхів досягнення цілей у поточних умовах. Прийняття ситуації вивільняє енергію, яку можна спрямувати на зміну того, що насправді можна контролювати, замість марних спроб змінити неминуче. Коли я щось приймаю, у мене є вибір - залишити все як є або зробити свідомі дії, спрямовані на зміну ситуації, в якій я перебуваю. Коли думка про ситуацію змінюється, з'являються нові можливості.

- Внутрішня діяльність. Прийняття відіграє важливу роль у подоланні емоційних труднощів і кризових ситуацій. На емоційному рівні прийняття проявляється у формі «переживання» як невід'ємного механізму особистісного зростання та трансформації. Потреба в переживанні виникає у людини в складних і критичних ситуаціях, являючи собою внутрішню активність, спрямовану на сприйняття фактів і подій життя, набуття осмисленої готовності до майбутніх дій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Білозерська С.І. Віра як внутрішній ресурс особистості в умовах війни. *Національно-визвольний формат ціннісної трансформації суспільних відносин в Україні*: збірник тез Міжнародного наукового семінару. С.15-19.
2. Рязанцева О. Ю. Екзистенційні ресурси осіб, які переживають психологічну кризу: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Південноукраїнський нац. пед. ун-т імені К. Д. Ушинського. Одеса, 2012. 243 с.

2. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : [навч. посіб.] К. : Марич, 2009. 105 с.

3. Rogers C. Freedom to learn for the 80's. Columbus – Toronto – London – Sydney : Ch. E. Merrill Publ. Company, A Bell & Howell Company, 1983. 312 p.

Марина Варакута

старший викладач кафедри психології,

Вищий навчальний приватний заклад

«Дніпровський гуманітарний університет»

м. Дніпро, Україна

mvl_2014@ukr.net

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ: РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ПІД ЧАС ОНЛАЙН-НАВЧАННЯ

У сучасних умовах збройної агресії проти України проблема психологічної резильєнтності студентської молоді набула надзвичайної актуальності. Війна спричинила глибоку трансформацію освітнього процесу, зокрема — масовий перехід на онлайн-формати навчання, що супроводжується підвищеним рівнем стресу, тривожності, втрати мотивації та невизначеністю щодо майбутнього. Для багатьох студентів дистанційне навчання стало не лише педагогічним викликом, а й психологічним випробуванням.

У цих умовах саме психологічна підтримка виступає критично важливим ресурсом збереження та розвитку резильєнтності — здатності особистості долати труднощі, відновлюватися після психотравмуючих подій і зберігати функціональність у стресогенному середовищі [1; 2]. У студентів цей ресурс формується не лише за рахунок особистісних якостей, а й завдяки доступу до підтримуючого середовища, професійного психологічного супроводу та ефективних стратегій саморегуляції.

Студентська молодь у воєнний період є подвійно вразливою: з одного боку, як молоде покоління, що формує життєві орієнтири в умовах невизначеності, а з