

Лілія Потапюк,

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри соціогуманітарних технологій
(Луцький національний технічний університет)*

Вікторія Коляда,

*здобувач вищої освіти
(Луцький національний технічний університет)*

ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ ЯК НЕОБХІДНА УМОВА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙНИ

Основними загрозами для безпеки можуть бути глобальні катаклізми, війна, хвороби, втрата майна, житла, загроза звільнення з роботи та ін. Тому для збереження почуття безпеки людина шукає будь-які гарантії, які зможуть забезпечити їй надійний захист і стан захищеності. Після задоволення потреб найнижчого рівня, людина починає рухатися до задоволення інших потреб. Задоволення базової потреби – потреби в безпеці, є важливою умовою самореалізації особистості як у професійному, так і особистому житті [3, с. 61].

Війна в Україні стала несподіванкою та викликом для багатьох громадян, призвела до порушення їхнього нормального життя, забезпечення базових життєвих потреб, зокрема і потреби у безпеці, породила необхідність адаптації до нових обставин життя в ситуації невизначеності, постійної тривоги та стресу. Тому основні завдання, які постають перед особистістю в умовах війни, безпосередньо пов'язані з активним використанням психологічних або ж адаптаційних ресурсів.

Особистісні ресурси впливають на успішність соціально-психологічної адаптації особистості, зокрема, і в кризових ситуаціях та складних обставинах життя. Варто наголосити на тому, що особистісні ресурси значною мірою визначаються здатністю до побудови інтегрованої поведінки. Чим вища здатність до інтеграції поведінки, тим більш успішне додання стресогенних ситуацій. Адаптаційні здібності людини залежать від психологічних особливостей особистості. Саме ці особливості визначають можливості адекватного регулювання фізіологічних станів. Чим розвиненіші адаптаційні ресурси, тим вища ймовірність того, що організм людини збереже нормальну працездатність і високу ефективність діяльності під час впливу психогенних факторів зовнішнього середовища [5, с. 93–98].

В умовах війни надзвичайно важливим є пошук психологічних ресурсів особистості, які сприяють позитивному психічному здоров'ю. Серед них чільне місце займають копінг-стратегії.

У сучасній вітчизняній психологічній літературі дослідники подають термін «копінг» як адаптивну «переборювальну» поведінку або «психологічне подолання» (І.Афоніна, І. Подорожня, В. Аршава, Б. Шебанова та ін.) [2, с. 278].

Копінг – це усвідомлені прийоми та способи, які людина застосовує, щоб справитися зі складними, часом травматичними життєвими обставинами; зусилля індивіда, спрямовані на вирішення проблем, якщо вимоги мають величезне значення для його гарного самопочуття (як у ситуації, пов'язаній з великою небезпекою, так і в

ситуації, спрямованій на великий успіх), оскільки ці вимоги активують адаптивні можливості. Обмежуючись психологічним аспектом, Р. Лазарус трактує стрес як реакцію взаємодії між особистістю і навколишнім світом, яка опосередковано оцінюється індивідом [6].

Отож, головне завдання копіngu – забезпечення й підтримка благополуччя людини, її фізичного і психічного здоров'я та досягнення задоволеності соціальними відносинами.

В умовах війни адаптаційні ресурси особистості виступають основою формування конструктивної поведінки, впливають на вибір конструктивних копіng-стратегій з метою подолання життєвих труднощів та перешкод. Конструктивна допіng-поведінка підвищує позитивний потенціал особистості, сприяє розвитку почуття компетентності, самоцінності, впевненості у власних силах, самоефективності, особистісного та соціального успіху.

Домінуючими стають копіng-стратегії, спрямовані на створення позитивного емоційного настрою, при цьому дієвими інструментами є гедоністичні бажання і співчуття до себе. Копіng-стратегії можна розділити на три рівні:

- «продуктивні», спрямовані на подолання стресу, вирішення проблеми, до яких віднесено насамперед копіng-стратегію «орієнтація на вирішення завдання»;
- «проміжні», до яких належать копіng-стратегії, орієнтовані на пошук різних форм соціальної підтримки;
- «непродуктивні», які включають різні форми негативних емоцій (неспокій, розпач, самозвинувачення, занурення у себе), ігнорування проблеми та прагнення відволіктися, відпочити [4].

Під час психологічної адаптації та відновлення емоційна стійкість є однією із динамічних властивостей емоційності. В умовах стресу вона допомагає людині контролювати свої дії, протистояти труднощам і знаходити правильні рішення.

Індивідуальна модель стійкості базується на основних ресурсах стійкості. Серед них виділяють:

- психологічний ресурс, який включає в себе три ключові категорії факторів стійкості в психологічній сфері (когнітивні, що відображають думки та переконання людей про себе, а також розуміння власної ситуації; афективні включають переживання позитивних і негативних емоцій; саморегуляційні – включають саморегуляцію та контроль (копіng-стратегії);
- поведінковий ресурс передбачає зосередження поведінкової сфери на конкретних аспектах поведінкового здоров'я, які підкреслюють відповідальність індивіда за поведінку, стратегії та звички, що сприяють здоров'ю та благополуччю;
- фізичний ресурс включає фактори, які підвищують здатність людини задовольняти фізичні вимоги конкретної роботи або пов'язаних з роботою завдань, а також діяльність, пов'язану з покращенням здоров'я. Фізична активність тісно пов'язана з кращим медичним статусом, фізичною підготовленістю, психологічною та поведінковою придатністю. Крім того, групова фізична активність може покращити соціальну придатність через розвиток соціальних зв'язків та згуртованості. Також до цього ресурсу відноситься й харчування, оскільки воно сприяє стійкості, допомагаючи підтримувати свою вагу;

– соціальний ресурс – соціальна сфера включає об'єднані ресурси, отримані від соціального світу людини, тобто використання соціальних відносин у командах, сім'ї та спільнотах, з метою подолання стресових факторів та успішного виконання завдань. Ресурси соціальної стійкості – це аспекти таких стосунків, які зміцнюють здатність людини протистояти викликам або навіть зростати від них;

– ресурс характеру заснований на розвитку здорових і цілісних переконань і узгоджений з основною системою особистісних цінностей, яка лежить в основі моралі, групової згуртованості, поведінки та розвитку сенсу життя. Риси характеру підвищують стійкість і відновлення після бою [1, с. 76].

Таким чином, динамічність та мінливість сучасного світу досить часто робить його у свідомості особистості важкопрогнозованим та непередбачуваним, що призводить до виникнення стресових ситуацій, умов невизначеності, у яких людина має діяти конструктивно та приймати оптимальні рішення. Процес пошуку ресурсу або виховання психологічної стійкості особистості відкриває для неї нові можливості. Люди з високим рівнем психологічної стійкості можуть адаптуватися, переосмислювати, шукати резервний ресурс в собі або вміють спиратися на кимось запропонований ресурс. Тому психологічну стійкість потрібно постійно тренувати та вдосконалювати: створювати ефективні зв'язки, аби мати підтримку близьких, шукати можливості для самореалізації, піклуватися про себе та займатися тим, що подобається; виховувати позитивне сприйняття себе і своїх можливостей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посіб. / О.М. Кокун, В.В. Клочков, В.М. Мороз, І.О. Пішко, Н.С. Лозінська. Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.

2. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С.Д. Максименка, С.Б. Кузікової, В.Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2017. 540 с.

3. Потапюк Л.М. Психологічна безпека в умовах інклюзивного освітнього середовища. *Соціальна та освітня інклюзія : історія, сучасність та перспективи розвитку* : колективна монографія у 2 частинах. Частина 1. Інституційні та особистісні аспекти впровадження в Україні / за ред. С.П. Миронової, Л.Б. Платаш. Чернівці : «Технодрук», 2021. С. 59-92.

4. Психолого-організаційні детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах соціальної напруженості : монографія / Л.М. Карамушка, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко та ін. ; за ред. Л.М. Карамушки. Київ-Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 278 с. URL: [http://psychology-naes-ua.institute/userfiles/files/Karamushka%20\(1\).pdf](http://psychology-naes-ua.institute/userfiles/files/Karamushka%20(1).pdf)

5. Ткачишина О.Р. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Видавничий дім «Гельветика», 2021. Т. 32 (71). № 3. С. 93–98.

6. Lazarus R.S. The concept of coping / R.S. Lazarus, S. Folkman // Monat A. and Richard S. Lazarus. Stress and Coping. – New York, 1991. P. 189–206.