

## Психологічні ресурси студентської молоді в умовах війни

**Олеся Курна,**

*магістрантка кафедри психології,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
email: KurnaOO@krok.edu.ua*

**Вікторія Острова,**

*к.пс.н, доцент кафедри психології,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: OstrovaV@krok.edu.ua,  
ORCID: 0000-0003-3804-8942*

Повномасштабне вторгнення Росії в Україну створило безпрецедентні виклики для всієї країни, включаючи студентську молодь. Сьогоднішнє студентство стикається з багатьма стресовими факторами, такими як загроза життю, втрати близьких, руйнування домівок, вимушене переселення, нестабільність та невизначеність майбутнього.

Психологічні ресурси особистості виступають необхідною умовою для збереження психічного здоров'я, психологічного благополуччя та особистісного зростання, виконання на належному рівні будь-якої діяльності, в тому числі і навчальної. Тому проблема психологічної ресурсності молоді є надзвичайно актуальною зараз, і, можна спрогнозувати, буде залишатися актуальною і в повоєнний період.

Різні аспекти психологічної ресурсності людини (адаптивність, оптимізм, психологічну стійкість, самоусвідомлення, соціальну підтримку, резилієнтність, цінності та переконання, фізичне здоров'я тощо) є предметом вивчення як зарубіжних дослідників – А. Антоновськи, К. Двек, С. Петерсон, М. Селігман, так і вітчизняних науковців – Я.М. Бугерко, Х.І Вербицька, О.М Власова-Чмерук, В.В Волошина, О. С Штепа та ін.

Психологічна ресурсність особистості – це здатність людини актуалізувати власні психологічні ресурси з метою саморозвитку, саморозкриття у взаєминах та надання підтримки іншим.

На думку О.С Штепи, психологічна ресурсність є вмінням особистості актуалізувати власні ресурси, «тобто свідомо оперувати ними, а саме: знати їх, уміти вміщувати й оновлювати» [1, с. 384].

Ресурси можна класифікувати як внутрішні та зовнішні.

До класу *внутрішніх ресурсів* науковці включають такі: сенс життя і цінності, віра в значимість власного існування, внутрішні переконання та життєві принципи; емоційну регуляцію – здатність контролювати власні емоції та керувати ними, адекватно реагувати на стресові ситуації; когнітивні здібності – аналітичне мислення, здатність до вирішення проблем і прийняття рішень; самоусвідомлення – знання своїх сильних і слабких сторін, розуміння власних потреб і бажань; оптимізм і надію – позитивне ставлення до майбутнього і віра в можливість досягнення успіху.

Зовнішніми ресурсами є: соціальна підтримка – підтримка від родини, друзів, колег, спільнот, що забезпечує почуття приналежності та безпеки; освітні та професійні можливості – доступ до навчання, розвитку і кар’єрних перспектив, які сприяють особистому і професійному зростанню; матеріальні ресурси – фінансова стабільність, доступ до необхідних ресурсів для задоволення базових потреб; медичне та психологічне обслуговування доступ до якісної медичної допомоги та психологічної підтримки, що сприяє збереженню та відновленню здоров’я; інституційна підтримка – підтримка з боку держави, навчальних закладів, неурядових організацій, що забезпечує додаткові можливості і ресурси для розвитку [1;2; 3; 4; 5].

Серед перших дослідників, які зробили вагомий внесок у розвиток концепції психологічної ресурсності, є американський психолог, засновник позитивної психології М. Селігман, що розглядав позитивні аспекти людського існування (віру у власну важливість, щастя, оптимізм, надію, життєстійкість та ін). Свідомий оптимізм, за М. Селігманом, є вагомим елементом психологічної ресурсності, оскільки він підкреслює важливість позитивного мислення та його вплив на емоційний стан і поведінку [6].

Е. Фромм розглядає психологічний ресурс в контексті особистісного прагнення до вершин існування та подолання складних життєвих ситуацій [7].

Важливим внеском у побудову основ для подальшого розуміння і розвитку концепції психологічної ресурсності в сучасній психології є теорія «фіксованого» та «розвиваючого» мислення американської психологині Д. Керол, яка стверджує що «Спосіб мислення це лише переконання. Могутні переконання, та все одно це ж тільки думки у вашій голові, а їх можна змінювати» [8, с. 22].

Застосування психологічних ресурсів дозволяє особистості реалізовувати чесноти та формувати такі риси характеру, розкриття яких приводить до максимальної реалізації потенціалу особистості, повноцінному і автентичному існуванню.

Студентська молодь є особливо вразливою групою через свій віковий та соціальний статус. Психологічна ресурсність допомагає студентам адаптуватися до нових, складних і непередбачуваних умов життя, саме тому підтримка ресурсності впливає на збереження психічного здоров’я, уникнення чи мінімізацію депресії, тривожних розладів та інших психічних проблем. Розвиток психологічної стійкості, надання терапевтичної допомоги, створення спільнот підтримки та проведення освітніх програм є важливими кроками на шляху до подолання наслідків війни та збереження психічного здоров’я студентської молоді.

### **Список використаних джерел**

1. Shtepa O. S. *The questionnaire of a personality's psychological resourcefulness: the results of development and approbation of the author's method. Problems of Modern Psychology : Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, G. S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine. 2018. No. 39. P. 380–399. URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-39.380-399>*

2. Бугерко Я. М. *РЕСУРНИЙ ПІДХІД В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ*. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2023. № 3. С. 79–84. URL: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2023.3.12>
3. Москалець В. П., Федик О. В. *ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ЗЛОЧИННОЇ ВІЙНИ МОСКОВІЇ ПРОТИ УКРАЇНИ*. Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія. 2024. № 1. С. 116–125. URL: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.1.21> (дата звернення: 27.11.2024).
4. Nikolaiev L. O., Dmytryk I. I., Horbokon I. V. *PERSONALITY RESOURCE AS A PSYCHOLOGICAL PHENOMENON*. *Habitus*. 2023. No. 50. P. 98–103. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.50.17> (date of access: 27.11.2024).
5. Руденко О., Гонтар Ю. *СТРУКТУРА РЕЗИЛІЄНСУ У КОНТЕКСТІ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬСНІВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ*. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія (Прикладна психологія. Професійна й організаційна психологія)*. 2022. Т. 33 (72), № 2. С. 73–78. URL: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/12..>
6. Експеримент "Вивчена безпорадність" Мартіна Селігмана: Важливе відкриття в психології. *Український психологічний ХАБ*. URL: <https://www.psykholoh.com/post/експеримент-вивчена-безпорадність-мартіна-селігмана-важливе-відкриття-в-психології>.
7. Фромм Е. *Мистецтво любові* [пер. з англ. Віри Кучменко]. Харків : Кн. Клуб "Клуб Сімейного Дозвілля", 2017. 188 с.
8. Двек, К. *Налаштуйтеся на зміни. Нова психологія успіху* / пер. з англ. Юлія Кузьменко. Київ: Наш Формат, 2017. 296 с.