

адаптації менеджерів комерційних організацій: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / В.О. Панченко. Київ, 2016. 237 с.

3. Титаренко Т. М., Злобіна О. Н., Лепіхова Л. А. Як будувати власне майбутнє: жуттєві завдання особистості. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2012. 512 с.

4. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ: Марич, 2012. 76 с.

*Оксана Власова-Чмерук,
старший викладач
Національний авіаційний університет,
м. Київ, Україна*

ПСИХОЛОГІЧНА РЕСУРСНІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Актуальність проблеми збереження психічного здоров'я в умовах війни є настільки ж важливою як і питання роботи з травмою, психологічної роботи з бійцями, психологічної допомоги вимушеним переселенцям [3, 4]. Негативні психологічні наслідки війни безперечно є великим викликом для психологів, психотерапевтів, спеціалістів по роботі з травмою. Пошук відповіді на питання, як підтримати психічне здоров'я, як віднаходити ресурси для психологічної стійкості є внеском в профілактику саме цих негативних наслідків.

Переважна більшість вітчизняних досліджень присвячена вивченню особистісних ресурсів психологічного благополуччя молоді. Психологічна ресурсність, як конструкт, розглянута О. Штепою, також автором розроблений відповідний психодіагностичний інструментарій [5, 6]. Психологічна ресурсність проявляється через суб'єктність особистості як здатність до самовизначення і є «якісною властивістю особистості, що пояснює не лише кількість та види наявних у людини психологічних ресурсів, а й те, якою мірою вона уміє ними оперувати» [5, с.663]. Психологічна ресурсність студентства під час пандемії досліджена М. Казанжи [2].

Метою статті є виявлення тих психологічних ресурсів, на які покладаються студенти в умовах війни.

У рамках комплексного дослідження психічного здоров'я молоді, що започаткована нами у попередніх роботах [1], ми мали змогу відслідкувати динаміку задоволеності життям студентів до початку повномасштабного вторгнення та на четвертому місяці війни. Була використана методика Індекс життєвої задоволеності (Life Satisfaction Index A, LSIA, Б. Ньюгартена, Н. Паніна) на вибірці студентів Національного авіаційного університету, спеціальності «Психологія», 45 респондентів. Перше тестування було проведено в кінці грудня 2021 року, повторне – у червні 2022 року. З використанням t-критерію Стьюдента для залежних вибірок були проаналізовані статистичні відмінності між результатами першого та другого виміру. На діаграмі (рис 1) видно, що динаміка задоволеності життям є позитивною. Значимих відмінностей за шкалами «інтерес до життя», «послідовність у досягненні цілей», «узгодженість між поставленими та досягнутими цілями», «загальний фон настрою», «індекс задоволеності життям» виявлено не було.

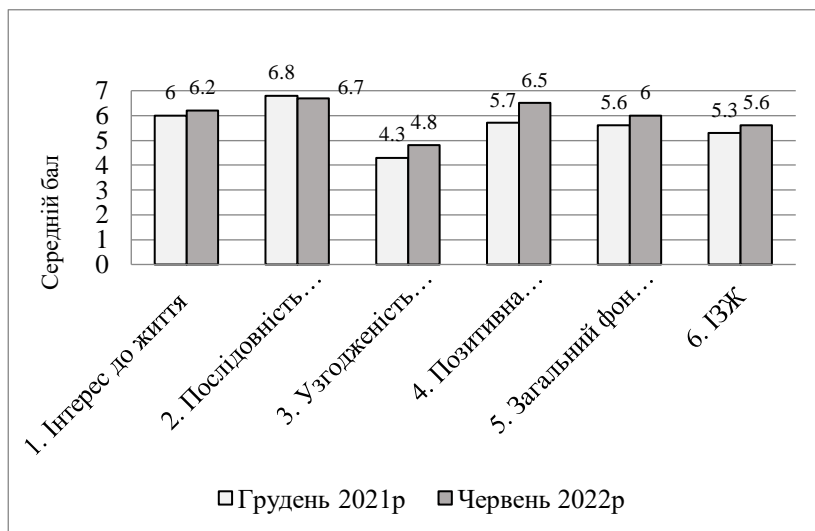


Рис. 1 Динаміка задоволеності життям у студентів під час війни

За шкалою «позитивна оцінка себе і своїх вчинків» була виявлена відмінність (на рівні значимості 0,05). На четвертому

місяці війни цей показник є вищим, ніж до початку війни. На момент повторного тестування студенти вже пережили первинний шок першого місяця війни, певною мірою навчилися справлятися зі стресом. Можна припустити, що вони прислухалися до порад багатьох психологів в інформаційному просторі на той момент, і стали менш критичними до себе, приймали свою «окейність», навіть якщо просто справлялися з повсякденними рутинними справами. Також одним з пояснень може бути те, що з початком війни багато студентів залучилося до різної волонтерської діяльності (не обов'язково професійного спрямування), що додало позитивного досвіду переживання значимості власних дій. За Л. Карамушкою здатність реалізовувати свої здібності, здатність ефективно працювати на допомогу своїй громаді є важливою умовою збереження психічного здоров'я під час війни [3]. Підтримуючи цю точку зору, можемо розглядати позитивну оцінку себе та своїх вчинків як здоров'язберігаючий ресурс.

На наступному етапі дослідження був застосований опитувальник психологічної ресурсності особистості О. Штепи [6].

Результати дослідження представлено на діаграмі (рис.2)



Рис. 2 Вираженість психологічних ресурсів студентів

По вибірці в цілому у 76% респондентів діагностовано

середній рівень психологічної ресурсності, у 10% високий рівень і у 14% низький рівень.

Найбільш вираженими ресурсами є доброта до людей та допомога іншим та прагнення до мудрості. Найменш проявленими ресурсами є упевненість в собі, самореалізація. При цьому студенти достатньо добре знають про свої власні ресурси, використання яких їм доступне у важких життєвих ситуаціях.

Висновки. За результатами емпіричного дослідження встановлено, що в умовах війни студенти можуть спиратися на позитивну оцінку себе і своїх вчинків як психологічний ресурс. Виявлено більш низькі показники впевненості в собі та самореалізації в порівнянні з такими психологічними ресурсами як доброта до людей, допомога іншим та прагнення до мудрості.

Література

1. Вашека Т. Долгова О., Власова-Чмерук О. Щастя та оптимізм як умова психологічного здоров'я студентської молоді. *Перспективи та інновації науки*. 2021, 3 (3).

2. Казанжи М. Психологічна ресурсність студентської молоді в умовах карантинних обмежень. *Наука і освіта*. 2021. № 1. С. 27–34

3. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.

4. Психологія російсько-української війни: внутрішній погляд : матеріали Всеукраїнського круглого столу (7 квітня 2022 року) / за наук. ред. М. Слюсаревського, С. Чуніхіної; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології, Асоціація політичних психологів України. Київ : Талком, 2022. 52 с.

5. Штепа О. Психологічна ресурсність у структурі суб'єктності особистості. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології", 2019. Вип. 27. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2015-27.%p>

6. Штепа О. С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології" 2018. Вип. 39. С. 380-399