

МОЛОДЬ І РЕЗИЛІЄНС: ЯК ВИРОСТИТИ ВНУТРІШНЮ МІЦЬ В УМОВАХ СУЧАСНОГО СВІТУ



СОДОЛЕВСЬКА ВАЛЕРІЯ ЄВГЕНІЇВНА
АСИСТЕНТ КАФЕДРИ МЕДИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ, ПСИХОСОМАТИЧНОЇ МЕДИЦИНИ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВОГО ІНСТИТУТУ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я
НАЦІОНАЛЬНОГО МЕДИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ О.О. БОГОМОЛЬЦЯ

Актуальність

Резилієнс - це відносно нова концепція, якій не вистачає ясності, хоча вона все частіше використовується в повсякденній розмові та в різних дисциплінах.

У сучасному світі, наповненому різноманітністю викликів і несподіванок, резилієнс стає ключовим фактором для ефективного розвитку молоді.

Стійкість молоді визначається рядом факторів, таких як психологічний стан, рівень соціальної підтримки, особистісні риси та навички, які можуть бути навчені та розвинуті.

Особливо у зонах де йдуть активні бойові дії, молодь зазнає значних травматичних досвідів, стикаючись із стресом, страхом, втратами та іншими викликами.



ФАКТОРИ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА РЕЗИЛІЄНС

- доброзичливе ставлення до себе та своїх здібностей;
- здатність робити реалістичні плани та втілювати їх;
- розвиток комунікативних навичок, зокрема асертивності (це вміння у ввічливий та доброзичливий спосіб відстояти себе, виразити свої почуття та думки, не ображаючи і не порушуючи гідності інших людей);
- плекання цінностей і планування життя згідно з ними;
- розвиток власної «системи підтримки»: змістовних та глибоких стосунків із близькими людьми, з природою, з релігією, а також зі собою;
- плекання надії;
- розвиток здатності вирішувати проблеми.



ПРИНЦИПИ ВТРУЧАННЯ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РЕЗИЛІЄНСУ

Підвищення резилієнтності може бути досягнуте за допомогою систематичних та цільованих втручань, спрямованих на розвиток психологічних, емоційних та соціальних ресурсів особистості. Ось деякі принципи втручання, що сприяють підвищенню резилієнтності:

- Освіта і усвідомлення
- Самосвідомість
- Розвиток соціальної підтримки
- Розвиток емоційної стійкості
- Підтримка розвитку особистісних ресурсів
- Акцент на досягнення



ВИСНОВКИ

У результаті аналізу джерел виявлено, що феномен резилієнтності у психології може бути розглянутий у трьох аспектах: як риса чи здатність особистості подолати стрес, як процес копінгу та як адаптаційно-захисний механізм, що дозволяє протистояти стресу чи адаптуватися після психотравми. Переваги резилієнтності включають в себе високу адаптивність, психологічне благополуччя та успішність в діяльності особистості. Серед психологічних факторів розвитку резилієнтності можна виділити: націленість на досягнення життєвої мети, відчуття гармонії в житті, перевагу позитивних емоцій, життєстійкість, адекватну самооцінку, активні стратегії копінгу, впевненість у власних можливостях, оптимізм, наявність соціальної підтримки та здатність звертатися за допомогою до інших, когнітивну гнучкість і високий рівень духовності особистості.