

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ПРОФЕСІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ

Кравчук Владислав

Наразі кількість викликів, які потрібно долати практичному психологу, значно зросла. Фахівці у сфері ментального здоров'я дедалі частіше зіштовхуються з власними труднощами, що впливають на їхню здатність ефективно виконувати роботу. Більшість науковців та практиків переважно зосереджують свою увагу на допомозі у подоланні стресу різним категоріям населення, які цього потребують, проте меншою мірою враховують групи, які безпосередньо надають психологічну допомогу. Резильєнтність практичного психолога є ключовою здатністю до відновлення та витримування труднощів у професійній діяльності, рівень розвитку якого впливає на ефективність роботи. Хоча психологи є фахівцями з подолання стресу, вони водночас виступають і об'єктами його впливу на них.

Мета – теоретично проаналізувати підходи до вивчення резильєнтності як чинника, що забезпечує професійної стійкості психолога

Резильєнтність як явище є відносно новим в сучасній науці порівнюючи зі стресостійкістю, життєстійкістю та іншими термінами, які можна зустріти в наукових роботах. Кожне з цих понять є важливим для розуміння здатності психіки справлятися зі стресом, проте має свої відмінності в його розумінні. Резильєнтність можна розглядати в 2 основних підходах:

Перший підхід трактує резильєнтність як індивідуальну характеристику або рису особистості, що передбачає розвиток якостей, необхідних для подолання труднощів. Наприклад, гнучкість або пластичність, що дає можливість адаптуватись до проблеми та вирішувати, спритність – швидкість реакцій на стреси та інші риси. Цей підхід до розуміння резильєнтності передбачає розвиток або посилення таких рис особистості практичного психолога, які б дозволили краще долати стресові

ситуації в роботі, а також в особистому житті.

Другим підходом до розуміння резильєнтності є те, що це динамічний процес, де труднощі та стреси є необхідними для адаптації особистості [1]. Динамічний підхід розглядає труднощі як рушій розвитку, що передбачає постійний та безперервний пошук ресурсів, сил та відновлення. На практиці це може застосовуватися як постійний пошук психологом ресурсів, наприклад, прогулянки, читання книг, відволікання на іншу діяльність, сім'я тощо, для підвищення власних сил та адаптації.

Окрім різних підходів, важливим є розгляд рівнів, на яких формується резильєнтність. Науковиця Г. Лагос, проаналізувавши наукову літературу, зазначає, що явище резильєнтності розглядається на біологічному, психологічному та соціальному рівнях[2]. Кожен із цих рівнів дозволяє нам краще зрозуміти механізми резильєнтності та можливості використовувати в нашій практиці для підвищення стійкості. Біологічний рівень, в основі якого лежать вродженні особливості психіки, зокрема темперамент. Звісно, ми не можемо змінити вроджену здатність опиратися негараздам, але вивчення власних вроджених здібностей дозволить нам краще розуміти свої сильні та слабкі сторони, що у свою чергу допоможе краще адаптуватись до стресів. На психологічному рівні, де відіграють роль особистісні якості, варто зосередитися на їхньому розвитку, що дозволить психологам краще долати стрес-фактори. На соціальному рівні, який залежить від оточення, є важливим є вибір тих груп людей, які сприяють відновленню.

Сучасні дослідження доводять, що резильєнтність залежить від великої кількості факторів, окрім тих, що наведені вище, наприклад, механізмів захисту, прив'язаності (прихильності), виховання, особливостей розвитку в дитинстві та навіть культурних особливостей різних груп[2].

Така велика кількість факторів, що впливають на здатність відновлюватись після стресу, говорить про те, що явище резильєнтності не є сталим, а має

динамічний характер розвитку[3].

Розуміння динамічності дає нам змогу зрозуміти, що професійну стійкість практичних психологів неможливо розвинути в один момент, тобто фахівцям необхідно на постійній основі розвивати власну здатність відновлюватись.

В сучасній психологічній практиці є безліч моделей для розвитку резильєнтності: одні напрями роблять акцент на пошуку ресурсу для людини - це пошук тих речей, діяльності чи взаємодії з іншими, які надають сили. Є техніки з позитивної психології, де акцент робиться на когнітивній, мисленнєвих аспектах. Деякі науковці наголошують на задоволенні фізичних потреб людини як факторі підтримки. Его-психологія зосереджується на ідеях копінг-стратегій, що передбачає пошук нових, більш ефективних стратегій.

Існує безліч підходів, які допомагають людині розвивати власну стійкість до негараздів, але велика кількість цих підходів вказує на те, що немає єдиного правильного, і це залежить від індивідуальних особливостей людини.

Таким чином, явище резильєнтності є достатньо новим та не має єдиного підходу для його пояснення. Більшість науковців схиляються до динамічного характеру явища, що вказує нам на те, що залежно від перебігу нашого життя рівень відновлення та здатності опиратись стресам є різним. Для підвищення резильєнтності практичним психологам необхідно обрати індивідуальні методи та техніки, і вони мають використовуватись на постійній основі.

Список використаних джерел

1. Жаднюк Л. О. Резильєнтність як психологічний інструмент відновлення і розвитку особистості. *«Science, Education, Innovation: Topical Issues and Modern Aspects»* : Proceedings of the 9th International Scientific and Practical Conference, м. Tallinn, 26 серп. 2023 р.
2. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Т. 3: Консультативна психологія і психотерапія: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2018. Вип. 14. С. 26–64.
3. Bolton K.W. The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis. The university of Texas at Arlington, 2013. 118 p.