

9. Хозраткулова І. А. Проблема цінності професійного саморозвитку педагога під час військових подій в Україні. *Актуальні дослідження в соціальній сфері* : матеріали двадцятої міжнародної науково-практичної конференції (м. Одеса, 17 листопада 2022) / гол. ред. В. В. Корнешук. Одеса : ФОП Бондаренко М. О., 2022. С. 21–25. DOI: <https://doi.org/10.54662/veresen.1.2023.04>
10. Dziuba, T., Karamushka, L., Halushko, I., et. al. Mental health of teachers in Ukrainian educational organizations. *Wiadomości Lekarskie*, 2021. Vol. 74. Part 1, pp. 2779–2783. URL: <https://wiadlek.pl/11-2021/>

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-309-8-8>

Казанцева І. В.,
аспірант кафедри психології
Національного університету біоресурсів
і природокористування України

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ СТУДЕНТА-ПСИХОЛОГА: ВИКЛИКИ СЬОГОДЕННЯ

Сучасні виклики, високий темп розвитку суспільства, нестабільність та невизначеність умов життєдіяльності приводить до розвитку патологічних станів. Процеси глобального характеру, такі як пандемія, воєнні конфлікти, постійний розвиток і рух науки ускладнюють адаптацію студента, адже з одного боку до нього постійно підіймаються вимоги, як до молодого фахівця, а з іншого боку молодий психолог повинен бути готовий до нових викликів у самій спеціальності, враховуючи те, що наслідками пережитих травматичних подій, стресів суспільство буде підштовхувати до необхідності швидко вчитись та перевчатись. Все сприяє підвищенню вразливості до стресів серед молодих психологів практиків, що значно відображається на їх адаптації та здатності самостійно справлятися зі стресами (стійкості, життєстійкості або резильєнтності).

Враховуючи всі ці умови, постає питання особистої психологічної стійкості молодого фахівця, який умовами своєї професії напряму стикається з чужими та особистими стресами, де виникає необхідність адекватного реагування на запит та результативної взаємодії з особою, яка потребує допомоги. Виникає необхідність в набутті навичок стресостійкості та адаптивності.

Також питання важливості психологічної стійкості виникає через постійні конфлікти, агресивно-комунікативний вплив не тільки суспільства але внутрішніх тривожних станів під впливом стресу, який проявляє себе у всіх сферах життя, швидкої зміни професійної та особистісної сферах соціокультурного простору [3, с. 148]. Всі ці впливи призводять до зростання рівня стресогенності людини та прояву негативних явищ сучасного життя, таких як депресія, агресія, вигорання, зменшення працездатності, складність в сприйнятті, погіршення стану здоров'я, тощо [1, с. 390].

Не будемо забувати про те, що стрес, в сучасних реаліях, – постійний супутник сучасної людини, незважаючи на воєнний стан, пандемію. Причинами стресу можуть бути як побутові проблеми, так і входження в професію. Ми живимо, переважно в екстремальних умовах, що породжують стресові ситуації постійно.

Вивченню стресу приділялось дуже багато праць таких вчених як: працях Б. Ананьєва, Л. Балабанова, Є. Льїна, Г. Костюка, М. Левітова, О. Леонтьєва, В. Моляко С. Максименка, О. Прохорова, С. Рубінштейна, О. Тімченка, Ю. Щербатих та інших. Особливості проявів психічних станів у студентський період досліджено у наукових працях Ю. Білоцерківської, Г. Дубчак, О. Ігумнової, М. Кузнєцова, Т. Сапельнікової, М. Томчука, К. Фоменко, Т. Циганчук та інших.

Але не менш значущим є вивчення психологічної стійкості (психологічної резильєнтності), оскільки достатньо сформований рівень стресостійкості може забезпечити адекватний розвиток особистості, її здатність до самоорганізації та ефективну життєдіяльність в соціумі [2, с. 108–110]. Резильєнтність пов'язана з гармонійним розвитком особистості, знаходження тих властивостей і якостей, які допомагають бути адаптивним до різних стресів, травматичних подій не залежати від таких негативних станів, як фрустрація, депресія, агресія, тривожність, тощо.

Резильєнтність (життєстійкість) на думку С. Мадді це ефективність особистості, здатність її психіки до виживання [4, с. 58]. В своїх дослідженнях він вказував життєстійкість як свідчення психологічного здоров'я людини.

Така особистісна якість, як життєстійкість посилює установки, які спонукають психіку перебудовувати (збудувати іншу структуру) стресової ситуації. Змінюючи ставлення до складних життєвих подій, наш організм дає додатковий ресурс для подолання екстремальної ситуації, даючи змогу долати виклики сьогодення.

Резильєнтність включає в себе три окремих, самостійних складових:

1. Залученість.
2. Контроль.
3. Прийняття ризику.

Виразність цих складових, і взагалі життєстійкість послаблює власну напругу в ситуаціях стресу за рахунок зміни ставлення до нього, як до менш значущого і це дає додаткову можливість контролю ситуації [4, с. 84].

Отже, для сучасного студента психолога, який проживає на території де йде війна, питання в психологічній стійкості є нагальним. На жаль психологічна наука, ще не дійшла до універсального методу подолання певних психологічних травм через значні індивідуальні відмінності. Але розвиток науки достатньо стрімкий і дає можливість випробовувати нові методики подолання стресу, проживання травматичних подій.

Список використаних джерел:

1. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості : дис. д-ра психологічних наук. Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН Укр. К., 2009. 511 с.
2. Павлик Н. В. Психологічні аспекти змін в структурі особистості під впливом екстремальних умов діяльності. *Вісник Національного технічного університету України (КПІ). Філософія. Психологія. Педагогіка*, 2(14), 106–112.
3. Шмаргун Н. В. Регуляція процесу мислення. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2016. Вип. 4. С. 147–156. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2016_4_21
4. Maddy Salvatore R. *Theories of personality: a comparative analysis* Waveland Pr Inc; 6th edition. March 22, 2001. 586 p.