

Академічна прокрастинація є комплексним явищем, що має як особистісні, так і соціальні причини. Вона негативно впливає на академічну успішність та психологічне благополуччя студентів. Важливо розуміти, що всі ці фактори зазвичай взаємопов'язані та підсилюють один одного: наприклад, тривожність може знижувати мотивацію, а низька саморегуляція - посилювати прояви перфекціонізму. Тому подолання прокрастинації вимагає комплексного підходу та роботи з усіма згаданими психологічними аспектами одночасно [2]. Усвідомлення проблеми та впровадження ефективних стратегій може значно знизити рівень прокрастинації серед студентів, покращуючи їхню успішність і якість життя.

Список джерел інформації

1. Андраде Сільва Ліссете Дівоні. Психологічні аспекти прокрастинації студентської молоді. DSpace at ZNU. URL : <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/10435>
2. Нестеренко М.І. Причини академічної прокрастинації. Doctoral dissertation, ХНУРЕ. 2024. С.20-21.
3. Ahmed, I., Bernhardt, G. V., & Shivappa, P. (2023). Prevalence of Academic Procrastination and Its Negative Impact on Students. Biomedical and Biotechnology Research Journal (BBRJ), 7(3), 363-370.
4. Підбуцька Н.В., Книш А. Є. Індивідуально-психологічні чинники апатії у студентів. Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія. 2020. № 3. С. 59-72.
5. Джейн Б. Бурка, Ленора М. Юен. Прокрастинація. Львів : Видавництво Старого Лева, 2019. 400 с.

ОВЧИННИКОВА Ольга Валеріївна

здобувач третього рівня вищої освіти, Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут» (Україна, м. Харків)

РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

МЕТОДАМИ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПІЇ

Сучасний світ ставить перед людиною численні виклики, які спричиняють високий рівень стресового навантаження. Професія психолога є однією з найбільш психоемоційно напружених, оскільки передбачає постійну взаємодію з проблемами клієнтів, що може призводити до вигорання та психоемоційного виснаження [4]. Ця професія вимагає не лише глибоких теоретичних знань, а й високого рівня особистісної зрілості, психоемоційної стійкості, саморегуляції та усвідомленості від фахівця. Саме тому важливо навчати майбутніх психологів ефективним методам, які допоможуть зберігати власний ресурсний стан і бути стійкими до стресу, а отже і ефективно допомагати клієнтам. Отже, формування стресостійкості є не лише особистісною потребою, а й професійною необхідністю.

Одним із ефективних підходів до розвитку стресостійкості є методи гештальт-терапії.

Гештальт-терапія – це один із напрямів гуманістичної психології, що був розроблений Фредеріком (Фріцем) Перлзом [1]. Гештальт-терапія базується на принципі цілісного сприйняття досвіду. Використовуючи цей підхід, психолог допомагає клієнту легалізувати свої переживання, екологічно проживати почуття та емоції, краще розуміти власні потреби та шукати ефективні шляхи їхнього задоволення. Основна мета гештальт-терапії – допомогти людині жити більш усвідомлено, відповідально, діяти гнучко, творчо та адаптивно у життєвих ситуаціях, а отже, бути в контакті зі своїми переживаннями та знаходити гармонію свого внутрішнього світу із навколишнім середовищем.

Гештальт-терапія базується на таких принципах: фокусування на теперішньому моменті без занурення у минуле чи надмірного занепокоєння майбутнім; прийняття відповідальності – визнання своїх дій, почуттів і рішень як власного вибору; цілісне сприйняття себе – інтеграція думок, емоцій, почуттів і тілесних відчуттів; розширення усвідомлення – розвиток навичок самоспостереження для глибшого розуміння власних реакцій, а також уважність до навколишньої дійсності; «Парадоксальна теорія змін» А. Бейсера – справжні зміни відбуваються тоді, коли людина приймає себе цілісною та такою, якою вона є насправді, а не намагається змінити себе через зовнішній тиск та примус.

До основних складових стресостійкості через призму гештальт-терапії можна віднести:

- усвідомленість власних емоцій, почуттів, станів, реакцій;
- розпізнавання сигналів тіла;
- гнучкість у сприйнятті ситуацій (не «тунельне мислення» а «широкий різнобічний погляд»);
- здатність залишатися у «тут і зараз»;
- ефективні способи саморегуляції;
- навички самопідтримки та способи відновлення після навантажень;
- побудова здорових меж у спілкуванні.

Тож, вищепераховані складники стресостійкості, які можна розвинути використовуючи методи гештальт-терапії, допоможуть покращити якість власного життя здобувачам професії та, у перспективі, якісно та професійно допомагати їх клієнтам.

До основних практичних методів гештальт-терапії відносяться:

1. Усвідомлення (awareness) [2]. Використовуючи даний метод гештальт-терапії майбутні психологи концентрують увагу на своїх почуттях, думках та тілесних відчуттях. Усвідомлення власного стану дозволяє швидше розпізнавати стресове навантаження та регулювати його.

2. Перебування у «тут і зараз». Майбутні психологи розвивають навички концентруватися на поточному моменті, а не занурюватися в минуле чи тривожитися стосовно майбутнього. Це дозволяє вчасно та ефективно реагувати на стресові ситуації [3].

3. Діалог і контакт. За допомогою цього методу майбутній психолог розвиває навички взаємодії з іншими людьми, вчиться будувати здорові межі та вести відкритий діалог у стосунках («Я-висловлювання»). Це сприяє взаємному обміну, рівноправ'ю, формуванню повноцінної зрілої особистості та розвитку базової довіри до світу.

4. Експерименти. Активне дослідження самого себе, своїх реакцій в ході творчого експерименту. Відбувається модифікація поведінки через практичний досвід. Наприклад, техніка «порожнього стільця», яка допомагає працювати з внутрішніми конфліктами та невирішеними ситуаціями, що можуть спричиняти стресове навантаження.

5. Робота з тілесними реакціями. Гештальт-підхід враховує взаємозв'язок між психікою та тілом, тому тілесні практики, дихальні техніки та релаксаційні вправи є ефективним способом зниження рівня стресу.

Варто зазначити, що важливим аспектом професійної підготовки майбутніх психологів є їхня особиста терапія та участь у гештальт-групах. Це дає змогу не лише опанувати методіку, а й навчитися застосовувати її у власному житті.

Отже, стрес є частиною життя будь-якої людини. Професія психолога тим паче передбачає велике стресове навантаження, тому слід застосовувати дієві методи розвитку стресостійкості. Розвиток стресостійкості у майбутніх психологів є важливим фактором їхнього професійного успіху та психоемоційного благополуччя.

Гештальт-терапія містить ефективні методи, що сприяють розвитку стресостійкості: усвідомлення, «тут і зараз», діалог і контакт, експерименти, робота з тілом. Робота зі стресом полягає не в його придушенні або уникненні, а в усвідомленні своїх переживань та їх прийнятті. Впровадження методів гештальт-терапії у навчання психологів сприяє формуванню фахівців, здатних не лише допомагати іншим, а й піклуватися про свій власний психологічний стан.

Список джерел інформації

1. Perls F., Hefferline R., Goodman P. Gestalt Therapy: Excitement and growth in the human personality. New York, NY : Julian, 1951. 514 p.

2. Kyvelou A., Antonopoulou K., Kleftras G., Verdis A., Tsitsas G. The Impact of a Mindfulness-Gestalt Based Counseling Group on Undergraduate College Students. Psychology, 14(8). 2023. P. 1268–1287.

3. Lobb M. S., Sciacca F., Di Rosa A. R., Mazzone M. Bodily and emotional activation in pain: Bridging neurosciences and gestalt therapy to understand the therapist's wish for help. Psychology, 11(12). 2020. P. 2102.

4. Sonnentag S., Tay L., Neshor Shoshan H. A review on health and well-being at work: More than stressors and strains. Personnel Psychology, 76(2). 2023. P. 473–510.