

ВАЖЛИВІСТЬ ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ДЛЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Є.О Мартиненко¹, Н.В Підбуцька²

¹аспірант кафедри

Педагогіки та психології управління соціальними системами

ім. акад. І.А. Зязюна, НТУ «ХПІ», Харків, Україна

²професор кафедри

Педагогіки та психології управління соціальними системами

ім. акад. І.А. Зязюна, доктор психологічних наук, НТУ «ХПІ», Харків, Україна

evgenmartunenko13@gmail.com

Nina.Pidbutska@khp.edu.ua

Останні роки українці живуть у стані постійної кризи – пандемія COVID-19, соціально-економічні проблеми, повномасштабне вторгнення, усі ці фактори травмують наших громадян як фізично так і психологічно. Враховуючи ці тяжкі обставини у суспільства формується запит на психологів професіоналів, які зможуть допомогти людям пройти через кризовий стан, та відновити своє психологічне здоров'я.

Окрім проблем які переживають усі інші громадяни у психологів ще додається професійне вигорання, втрата мотивації через постійну присутність стресу в їхній професійній діяльності, через них проходить велика кількість людей, які транслюють негативні емоції, все це може бути руйнівним для психолога . Щоб уникнути цього негативного впливу сучасному психологу варто сформувати у собі резильєнтність. І тому виникає протиріччя між запитом суспільства та кількістю психологів з сформованою резильєнтністю. Щоб вирішити це протиріччя варто розібратися в сутності цього феномена, і після цього розробити різні шляхи його формування.

Згідно словника Американської психологічної асоціації (АРА) резильєнтність, або «резилієнс» – це «процес та результат успішної адаптації до важкого або складного життєвого досвіду, особливо завдяки розумовій, емоційній та поведінковій гнучкості та адаптації до зовнішніх та внутрішніх вимог» [1]. Тобто резильєнтність є і як процесом, і як результатом позитивної адаптації особистості до різних умов життя, за допомогою ряду внутрішніх чинників.

Ф. Лютанс, розширює поняття резильєнтності зазначаючи те, що людина переживає емоційні потрясіння однаково як від негативних подій, та і від позитивних. Він розкриває резильєнтність як розвинену здатність відновитись від негараздів, конфліктів і невдач або навіть позитивних подій, та підвищення відповідальності [2]. Також Ф. Лютанс стверджує, що резилієнтність є набутою властивістю особистості. Відповідно, може розвиватись протягом життя.

Спираючись на попередню думку можна стверджувати, що формування резильєнтності цілком можливе під час навчання у ЗВО. Період навчання у закладі вищої освіти є найбільш сприятливим для формування та розвитку не лише професійних компетенцій, а й особистісних якостей. Період навчання припадає на

17-22 роки, цьому віку характерне інтенсивне формування характеру та становлення особистості[3] . Усе це може бути успішно використано під час формування резильєнтності майбутніх психологів.

Формування резильєнтності у майбутніх психологів під час професійної підготовки повинна включати гармонійне поєднання знанієвого компонента, представленого теоретичними та методологічними основами психології, та практичного, який полягає у знайомстві студентів із конкретними способами практичної діяльності психологів, та набуття первинного досвіду їх застосування у навчальних ситуаціях.

Також формування резильєнтності може відбуватися у моделюючих кризових та стресових ситуаціях, успішне вирішення яких закріплює позитивний досвід виходу з цих ситуацій. Крім того, особливе місце у навчанні майбутніх спеціалістів психологів займає таке навчання, що передбачає творчий підхід при вирішенні проблемних завдань. У ході цього процесу відбувається формування та розвиток професійних якостей психолога, а також особистості майбутнього професіонала, його інтересів та професійної позиції.

У висновках слід зазначити, що професія психолога передбачає постійне поповнення багажу знань, оволодіння новими компетенціями, оскільки психолог працює з людьми, які реагують на соціально-економічні трансформації особистісними змінами. Так як психолог сам є частиною суспільства, то і він піддається негативному впливу зовнішніх обставин. І для ефективної роботи зі своїми клієнтами його завданням є сформувані у себе здатність до відновлення психіки, якою власне і є резильєнтність.

Враховуючи особливості студентського віку, резильєнтність як раз може стати, тим умінням, яке набувається у процесі навчання. Для вирішення протиріччя між потребою суспільства та кількістю психологів зі сформованою резильєнтністю перед керівництвом закладів вищої освіти повстає завдання створення або удосконалення програм підготовки майбутніх психологів, які б включали в собі питання формування резильєнтності.

Перспективою подальших досліджень та обговорювань резильєнтності повинна стати розробка програм, методів і засобів для її формування не тільки у майбутніх психологів, а й в усіх громадян.

Список літератури:

1. APA dictionary of psychology. APA Dictionary of Psychology. URL: <https://dictionary.apa.org/resilience>.

2. Luthans, F. (2002) Positive Organizational Behavior: Developing and Managing Psychological Strengths. Academy of Management Executive, 16, 57-75.

3. Інновації у вищій освіті: проблеми, досвід, перспективи : монографія / П.Ю.Саух [та ін.] ; ред. П. Ю. Саух. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. – 443 с.