

Резильєнтність, як професійно важлива якість психолога

Булах М. Ю.

*магістрант ННІ психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: bulakhmy@krork.edu.ua*

Васильченко О. М.

*доктор психологічних наук, доцент,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: olgavm@krok.edu.ua,
ORCID: 0000-0002-0716-3430*

Сьогодні життєві умови створюють нові виклики в суспільстві, враховуючи зростаючі проблеми психічного здоров'я людей, пов'язаними з умовами пандемії COVID-19 та повномасштабним військовим вторгненням російської федерації в Україну. Важливою і цікавою психологічною здатністю у людини є еластичність психіки та її вміння відновлюватись. Створення сприятливих умов для розвитку ефективної саморегуляції, а також вивчення даної теми важливе з точки зору організації психологічної допомоги і створення концептуально нових підходів та технологій, орієнтованих на розвиток резильєнтності.

Одним з найпоширеніших є визначення резильєнтності, схвалене Американською психологічною асоціацією (АРА), в якому резильєнтність розуміється як «процес позитивної адаптації в умовах негараздів, травм, трагедій або значного стресу» [1].

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), резильєнс-«це здатність відносно добре справлятися з важкими ситуаціями, особиста ресурсність» [2].

Феномен резильєнтності в психології розуміється у трьох площинах-як риса чи здатність особистості долати стрес, як процес копіngu та як адаптаційно-захисний механізм особистості, що дозволяє протистояти стресу чи адаптуватись після психотравми [3].

Психологічними факторами розвитку резильєнтності є націленість життя на певну мету, почуття узгодженості життя, перевага позитивних емоцій, життєстійкість, висока адекватна самооцінка, активні копіngи, самоефективність, оптимізм, наявність соціальної підтримки та спроможність звертатись за підтримкою до інших, когнітивна гнучкість, висока духовність особистості [4].

Актуальність цього питання у фокусі розвитку професійних якостей особливо важлива в професіях, що пов'язані з надмірним психотравмуючим навантаженням. До таких можна віднести: правоохоронців та працівників інших силових структур; працівників ДСНС, медиків тощо. Такі фахівці у своїй професії як правило працюють з багатьма спектрами психологічних травм людей, що неодмінно призводить до їх травматизації, навіть якщо намагатися не пропускати через себе інформацію про психотравмуючу подію. А от професія психолога включає в себе роботу зі всіма видами та різноманіттям психологічних травм. Більш того, для ефективності своєї роботи психологам часто потрібно пропустити через себе не лише інформацію, а й відчуття психотравмуючих подій. Відтак, резильєнтність, як професійно важлива якість психолога має колосально важливе значення та актуальність вивчення цієї теми.

Професійні та особистісні якості психолога були предметом вивчення представників класичних напрямів психології: З. Фрейд, К. Юнг, В. Франкл, К. Роджерс, Ф. Перлз

та інші. Вчені виділяли серед базових особистісних якостей психолога такі як автентичність, самоконгруентність, безоцінне ставлення до клієнта, безумовне прийняття клієнта, розвинена мова, психологічна проникливість, емоційна стабільність, емпатія, товариськість, повага до клієнта тощо [5].

Професію психолога більшість дослідників вважають однією з найбільш вразливих професій. Виділяють такі стресори, які негативно впливають на психоемоційний стан практичних психологів та викликають стрес: відсутність нагляду, обмежені ресурси, відсутність освіти та практичного досвіду, неадекватні професійні очікування щодо критеріїв ефективності та успішності, екстремальний стан ситуацій психологічної допомоги [6].

Резильєнтність образно можна назвати психологічним імунітетом, який відновлює психіку людини після травмуючих подій. Успішність подолання стресогенних чинників тісно пов'язана з рівнем фахової сформованості та професійної майстерності психолога.

Отже, вивчення цього питання в структурі професійних якостей психолога, сьогодні є надзвичайно актуальною, обумовленою потребою суспільства у висококваліфікованих спеціалістах, що характеризуються стресозахисним потенціалом та вмінням конструктивно діяти в стресогенних умовах, швидко відновлюватись, а також бути максимально ефективними у вирішенні безпосередніх професійних задач.

Ключові слова: резильєнтність, резильєнс, стійкість, психолог, професія.

Список використаних джерел

1. Bolton K. *The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis.* University of Texas at Arlington, 2013. 118 p.
2. *Facilitator Guide MHPSS in Complex Emergencies Training Course. Setting Up Community-Based Supports : Training materials.* 2016. 17 p.
3. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології: Консультативна психологія і психотерапія*, 14. 2018, С. 26– 64.
4. Грішин Е. Резильєнтність особистості: сутність феномену. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія. Випуск 64* С. 62-79
5. Долинська Л. В. *Забезпечення сучасних потреб освіти шляхом підготовки вчителя-психолога. Українська еліта та її роль у державотворенні : Наукові записки Мін. освіти і науки України. Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України .-К., 2000.-Вип. 1.-С. 25–29.*
6. Вірна Ж. П. *Мотиваційно-смілова регуляція у професіоналізації психолога : [монографія] / Ж. П. Вірна ; Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки.-Луцьк : Вежа, 2003.-320 с.*