

<https://doi.org/10.31891/PT-2024-3-20>

УДК 159.923

Олена ВАСИЛЕНКО

кандидат педагогічних наук, доцент,
Хмельницький національний університет
<https://orcid.org/0000-0003-4935-0258>

e-mail: vasilenko.dm@ukr.net

Оксана НАУМОВА

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
Хмельницький національний університет
e-mail: ksynya75@meta.ua

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

У статті розглянуто психологічні аспекти, передумови розвитку психологічної стійкості студентів-психологів в умовах навчання в закладі вищої освіти. Розглянуто сутність понять «стійкість», «психологічна стійкість», «резильєнтність». Авторами статті наголошено на важливій ролі психологічної стійкості у формуванні особистісних та професійних компетенцій майбутніх фахівців. Визначено особливості розвитку психологічної стійкості майбутніх психологів як здатності протистояти стресовим ситуаціям, знаходити ресурси для відновлення, ефективно функціонувати, зміцнювати впевненість у власних силах.

Ключові слова: студенти-психологи, стійкість, психологічна стійкість, резильєнтність.

Olena VASYLENKO, Oksana NAUMOVA

Khmelnytskyi National University

FEATURES OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE DEVELOPMENT OF FUTURE PSYCHOLOGISTS

The article examines the psychological aspects and preconditions for the development of psychological resilience among psychology students within the context of higher education institutions.

The essence of the concepts "resilience," "psychological resilience," and "resiliency" is explained. The authors of the article consider different interpretations of psychological resilience in humanistic psychology, social psychology, etc.

In the article, the authors argue that the concept of 'resilience', which characterises a person's ability to overcome difficulties, function effectively while maintaining internal harmony. Resilience is a continuous active process aimed at developing new resources for the recovery and adaptation of the individual.

The authors emphasize the critical role of psychological resilience in shaping the personal and professional competencies of future specialists. The article identifies the features of developing psychological resilience in future psychologists as the ability to withstand stressful situations, find resources for recovery, function effectively, and strengthen self-confidence.

In the article, the authors conclude that the psychological resilience of students, including future psychologists, is stimulated by the information received during the educational process in higher education institutions, so the optimal level of information load is of great

importance. The consequence of a large amount of information or its lack can be fatigue, which will weaken the psychological stability of students.

The authors of the article see the prospects for further developments in this direction in the study of the levels of development of cognitive, behavioural and emotional components of psychological stability of psychology students, taking into account the influence of various factors of the educational environment of a higher education institution.

Keywords: psychology students, resilience, psychological resilience, resiliency.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

В умовах сьогодення, яке є досить динамічним, особливою цінністю для кожної людини є її здоров'я. Одне з найважливіших завдань психології, педагогіки, медицини – активно сприяти людині у досягненні гармонії між тілесним, психічним та соціальним здоров'ям. У суб'єктивному трактуванні гармонія – це переживання людиною благополуччя у різних його проявах: духовному, соціальному, тілесному, психологічному, когнітивному, емоційному [1].

В періоди складних суспільних трансформацій, які відбуваються в нашій державі, здатність знаходити позитивне вирішення проблеми, використовувати необхідні навички та знання є критерієм успішності будь-якої діяльності. В кризових ситуаціях така здібність є не лише копінг-стратегією, але й тим явищем, яке дозволяє людині долати складні обставини та планувати своє майбутнє. Застосування цих навичок і знань залежить від багатьох чинників, зокрема від особистісної психологічної стійкості.

З огляду на це, актуальним питанням науки і практики є дослідження психологічної стійкості студентства, зокрема майбутніх психологів, що є важливою передумовою збереження їхнього здоров'я і забезпечення професійної самореалізації.

Аналіз досліджень та публікацій

У науковій літературі проблема психологічної стійкості знайшла своє відображення в численних працях зарубіжних і вітчизняних дослідників, зокрема: Е. Берна, Р. Бернса, М. Варія, О. Євдокімової, В. Клочкова, С. Кобейси, В. Крайнюка, С. Мадді, К. Роджерса, О. Шейко.

Досліджуючи феномен психологічної стійкості, науковці схиляються до думки про те, що вона є не сталою характеристикою особистості, а складною якістю, рівномірним поєднанням її сталості та мінливості.

Не зважаючи на значний внесок дослідників у розробку означеної проблеми, вивчення особливостей розвитку психологічної стійкості майбутніх психологів потребує більш детального вивчення.

Формулювання цілей статті

Мета статті полягає у теоретичному обґрунтуванні особливостей розвитку психологічної стійкості майбутніх психологів протягом навчання у закладі вищої освіти.

Виклад основного матеріалу

У тлумачному словнику української мови подано п'ять визначень поняття «стійкий»:

- 1) той, який може довго зберігати свої властивості, не піддаючись руйнуванню;
- 2) той, який здатний міцно стояти, не падаючи, не коливаючись;
- 3) той, для якого характерна стабільність; сталий;
- 4) той, який виявляє наполегливість; вірний своїм переконанням, незламний;
- 5) той, який здатний протидіяти чомусь [8, с. 710].

Термін «стійкість» у психологічній літературі також трактується по-різному, що зумовлено різними контекстами його використання стосовно процесів становлення і розвитку особистості, аспектів її діяльності та поведінки.

Стійкість є комплексною системною характеристикою особистості. Дослідники виділяють емоційну стійкість, стресостійкість та психологічну стійкість. Остання є сукупністю адаптаційних процесів, котрі забезпечують інтегрованість особистості шляхом збереження узгодженості основних функцій та стабільності їх виконання. При цьому стабільність виконання швидше передбачає гнучкість структури функцій, а не її сталість [9].

У межах гуманістичної психології Е. Берн, Р. Бернс, К. Роджерс розглядають психологічну стійкість як взаємовплив усіх елементів структури особистості й компонентів Я-концепції, яку вважають стійкою, унікальною системою уявлень людини про себе та свою взаємодію з навколишнім середовищем, на основі якої особистість буде взаємовідносини з оточуючими та визначає мету самореалізації [5].

С. Кобейса трактує поняття «психологічна стійкість» як комплекс таких властивостей особистості, як стабільність, життестійкість, опірність, врівноваженість. У результаті багаторічного досвіду дослідницької роботи С. Кобейса та С. Мадді зробили висновок, що складні ситуації, які виникають в житті, мають різний вплив на поведінку людей. Одні здатні мобілізуватися та відшукати особистісні ресурси для досягнення успіху, а інші бояться щось змінювати, уникають нових можливостей, впадають у стан апатії. Прикладні

дослідження дали змогу авторам окреслити особистісний конструкт «hardiness» (життєстійкість), котрий визначає здатність людини витримувати стресову ситуацію, зберігаючи при цьому внутрішню рівновагу та можливість успішної діяльності, і спирається на настанови, які визначають взаємодію особистості зі світом, а саме: включеність, виклик і вплив [10].

О. Євдокімова характеризує психологічну стійкість як соціально-психологічну характеристику особистості, яка визначає її психічне та соматичне здоров'я, охороняє від дезінтеграції, особистісних розладів та створює основу внутрішньої гармонії. На думку дослідниці, психологічна стійкість допомагає переносити екстраординарні ситуації без шкоди для себе та долати їх наслідки за допомогою способів, які вдосконалюють особистість та підвищують рівень її адаптації [3].

Як стверджує В. Крайнюк, психологічна стійкість є складною якістю особистості і поєднує в собі врівноваженість (рівновагу); опірність (резистентність); стійкість (постійність). Такий набір складових відображає всі рівні буття людини: біологічний, соціальний і психологічний [9].

У свою чергу М. Варій психологічну стійкість розглядає як синтез окремих рис і здібностей особистості. Основою даного феномену він вважає мотивацію до самопізнання, саморозвитку та саморегулювання. Дослідник пропонує характеризувати психологічну стійкість як рівновагу між сталістю та мінливістю особистості, де під сталістю розуміє головні життєві принципи і цілі, домінуючі мотиви та способи поведінки в типових ситуаціях, а під мінливістю – динаміку мотивів, появу нових способів поведінки, пошук нових способів діяльності, нового реагування на ситуації [2].

Досліджуючи феномен психологічної стійкості, О. Шейко стверджує, що це системне утворення, яке виконує функцію підтримки гармонійності внутрішнього світу людини в процесі проживання складних ситуацій і забезпечує її психічну резистентність до несприятливих чинників зовнішнього світу. Дослідниця вважає психологічну стійкість найважливішим чинником успішної навчальної та професійної діяльності, передумовою адекватної, просоціальної поведінки [11].

Аналізуючи наявні дослідження феномену психологічної стійкості, важливим є розгляд поняття «резильєнтність», що характеризує здатність людини долати труднощі, ефективно функціонувати, зберігаючи внутрішню гармонію. При цьому слід

зазначити, що резильєнс – це безперервний активний процес, який спрямований на розвиток нових ресурсів для відновлення і адаптації [1].

Вивченню резильєнтності присвячені праці Г. Бонанно, Е. Вернер, Г. Вагнільд, Г. Лазос, А. Мастен, Р. Сміт, А. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, Х. Янг та інших. Попри існування великої кількості поглядів на трактування даного поняття, спільним для усіх науковців є те, що резильєнтність «спрацьовує» в момент зіткнення з несприятливими обставинами і є ознакою того, що людина здатна продовжувати нормальне, повноцінне життя у несприятливих умовах та успішно протистояти травмуючим ситуаціям.

Підсумовуючи вище сказане, варто зазначити, що у сучасній психологічній науці не існує єдиної думки щодо провідної складової психологічної стійкості. Одні дослідники вважають провідною когнітивну складову, інші – емоційну, вольову або мотиваційну. Тому ми схилиємось до думки, що для розуміння феномену психологічної стійкості необхідно детально досліджувати усі її компоненти.

Оскільки здобувачам освіти необхідне вміння швидко адаптуватись до нових умов, налагоджувати нові комунікативні зв'язки, відповідати новим вимогам, які ставить перед ними закладами вищої освіти (далі – ЗВО), психологічна стійкість безсумнівно є необхідною якістю. Дослідження означеної проблеми вказують на те, що сучасні студенти є надзвичайно вразливими перед стресовими факторами. Цьому сприяє складність навчального процесу, тривожність, пов'язана з війною в країні, вимушене переселення та адаптація до життя у іншому місті, нестабільне економічне становище, тривога за себе та своїх рідних, відсутність впевненості у майбутньому. З іншого боку, до студентів-психологів суспільством висувуються підвищені вимоги як до майбутніх фахівців, які мають бути готовими до різноманітних викликів у самій спеціальності.

Професійна діяльність психолога передбачає роботу із чужими та власними стресами, коли виникає необхідність відповідного реагування на запит та результативної взаємодії із людиною, що потребує допомоги [4]. Тому психологічна стійкість є однією з ключових професійних якостей майбутніх фахівців. Показником психологічної стійкості студентів є успішність в навчанні і поєднання високого рівня пізнавального та змагального мотивів. Для студентів, які мають високий рівень психологічної стійкості, невизначені ситуації є стимулюючими, менш емоційно насиченими та суб'єктивно небезпечними.

В. Клочков з цього приводу зазначає, що психологічно стійка особистість характеризується позитивним емоційним статусом та

перебуває у стані благополуччя. Дослідник стверджує, що від рівня сформованості психологічної стійкості та ступеню розвитку особистісного потенціалу майбутнього психолога безпосередньо залежить ефективність його самореалізації [5].

Одним з найважливіших факторів психологічної стійкості студентів безумовно є соціальна підтримка, яка складається із підтримки близького оточення і соціального середовища. У цьому контексті вагомою є підтримка ЗВО, котра передбачає соціальний і психологічний супровід здобувачів, безпосередню підтримку у навчальному процесі, заохочення фізичної і суспільної активності, популяризацію здорового способу життя. Психологічно безпечне та творче освітнє середовище стимулює активність студентів та викликає у них пізнавальний інтерес.

Період навчання у ЗВО співпадає з етапом інтенсивного формування характеру та становлення особистості, тому він є найбільш сприятливим для розвитку психологічної стійкості майбутніх психологів, який має відбуватись на основі засвоєння ними теоретичних та методологічних знань з психології у поєднанні з виробленням практичних навичок використання конкретних методів практичної діяльності психологів у навчальних ситуаціях. Успішне розв'язання змодельованих стресових та кризових ситуацій допомагає закріпити досвід їх вирішення у майбутньому, що сприяє формуванню психологічної стійкості здобувачів. Саме тому вагоме місце в навчанні майбутніх психологів мають займати методи, які передбачають творчий підхід до розв'язання проблемних ситуацій [7, с. 349].

Психологічна стійкість студентів, зокрема і майбутніх психологів, стимулюється інформацією, отриманою під час навчального процесу в ЗВО, тому велике значення має оптимальний рівень інформаційного навантаження. Наслідком великої кількості інформації або ж її нестачі може стати втома, що послабить психологічну стійкість здобувачів [6].

Іншою важливою умовою розвитку психологічної стійкості студентів є вміння раціонально розподіляти власний час та визначати пріоритети навчальної діяльності, мається на увазі здатність визначити конкретні завдання і мету, їхню пріоритетність, а також співвідносити результати виконаної роботи із можливостями реалізації етапів майбутньої професійної діяльності.

Дослідниці М. Ліба та М. Марценюк головні шляхи розвитку психологічної стійкості студентів пов'язують саме із вихованням. Мається на увазі, що студент, який виховується в доброзичливій атмосфері, відчуває підтримку оточення, гармонійно розвивається, буде

мати високі показники навчальних досягнень і, як наслідок, високий рівень психологічної стійкості [6].

Помітну роль у розвитку психологічної стійкості відіграє усвідомлення студентами власного розуміння успішності у професійному житті, здатність проаналізувати позитивні моменти, що сприяють його досягненню [6].

Отже, можемо підсумувати, що на психологічну стійкість студентів має безпосередній вплив інтенсивність інформаційного навантаження, виховний процес та самооцінка студентів. Ці фактори можуть перешкоджати формуванню психологічної стійкості, тому вимагають підвищеної уваги з боку викладачів.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Таким чином, осмислення усього вище зазначеного дає змогу зробити висновок, що розвинена на достатньому рівні психологічна стійкість допоможе майбутнім психологам успішно протистояти стресовим ситуаціям, зберігаючи ефективне функціонування, позитивну мотивацію і впевненість у власних силах та здібностях. Це допоможе майбутнім фахівцям спрямовувати власні ресурси на допомогу своїм клієнтам та на збереження власного здоров'я. Окрім цього, психологічна стійкість забезпечує здатність використовувати перешкоди на своєму шляху як можливості для подальшого розвитку та зростання. Це стосується не лише навчальної та професійної діяльності, але й особистісного розвитку.

Перспективи подальших напрацювань в даному напрямку вбачаємо у дослідженні рівнів розвитку когнітивного, поведінкового та емоційного компонентів психологічної стійкості студентів-психологів, враховуючи вплив різних факторів навчального середовища ЗВО.

Література

1. Бриль М. М., Костюченко О. В. Засоби психологічної стійкості для забезпечення ефективної працездатності. *Соціально-психологічні ресурси особистості в екстремальних умовах* : матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 29-30 квітня 2022 р.). Київ : Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського, 2022. С. 101-105.
2. Варій М. Й. Психологія особистості: навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
3. Євдокімова О. О. Специфіка формування психологічної стійкості у поліцейських у процесі професійної

підготовки. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України*. Харків, 2018. С. 63-66.

4. Казанцева І. В. Психологічна стійкість студента-психолога: виклики сьогодення. *Соціально-психологічні ресурси особистості в реальних умовах* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ – Львів – Торунь, 28 квітня 2023 року). Київ – Львів – Торунь : Liga-Pres, 2023. С. 33-35.

5. Клочков В. В. Психологічні чинники стійкості особистості. *Наукові погляди*. Вісник Національного університету оборони України, 2022. № 69(5). С. 58-66.

6. Ліба Н. С., Марценюк М. О. Формування та розвиток психічної стійкості студентської молоді. *Міжнародний науковий журнал «Освіта і наука»*, 2018. № 2 (25). С. 129-134.

7. Мартиненко Є. О., Підбуцька Н. В. Важливість формування резильєнтності для майбутніх психологів. *Теоретичні та практичні дослідження молодих вчених* : зб. тез доп. 16-ї Міжнар. наук.-практ. конф. магістрантів та аспірантів (м. Харків, 14-16 грудня 2022 р.). Харків : НТУ «ХПІ», 2022. С. 349-350.

8. Словник української мови : в 11 т. / редкол.: І. К. Білодід (голова) та ін. Київ : Наукова думка, 1978. 916 с.

9. Стельмашук Х. Р. Психологічні фактори подолання стресу. *Проблеми сучасної психології*, 2015. Вип. 29. С. 671-684.

10. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ: Марич, 2009. 76 с.

11. Шейко А. О. Чинники психологічної стійкості осіб юнацького віку [Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки](#), 2013. Т. 2. Вип. 11. С. 332-336.

References

1. Bryl M. M., Kostiuchenko O. V. Zasoby psykhoholichnoi stiiikosti dlia zabezpechennia efektyvnoi pratsездatnosti. *Sotsialno-psykhoholichni resursy osobystosti v ekstremalnykh umovakh* : materialy mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii (m. Kyiv, 29-30 kvitnia 2022 r.). Kyiv : Tavriiskiy natsionalnyi universytet imeni V. I. Vernadskoho, 2022. S. 101-105.

2. Varii M. Y. Psykhoholiiia osobystosti: navch. posib. Kyiv : Tsentr uchbovoi literatury, 2008. 592 s.

3. Yevdokimova O. O. Spetsyfika formuvannia psykhoholichnoi stiiikosti u politseiskyykh u protsesi profesiinoi pidhotovky. *Pidhotovka politseiskyykh v umovakh reformuvannia systemy MVS Ukrainy*. Kharkiv, 2018. S. 63-66.

4. Kazantseva I. V. Psykhoholichna stiiikist studenta-psykhologa: vykylyky sohoddennia. *Sotsialno-psykhoholichni resursy osobystosti v realnykh umovakh* : materialy Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii (m. Kyiv – Lviv – Torun, 28 kvitnia 2023 roku). Kyiv – Lviv – Torun : Liga-Pres, 2023. S. 33-35.

5. Klochkov V. V. Psykholohichni chynnyky stiikosti osobystosti. *Naukovi pohliady*. Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy, 2022. № 69(5). S. 58-66.
6. Liba N. S., Martseniuk M. O. Formuvannia ta rozvytok psykhhichnoi stiikosti studentskoi molodi. *Mizhnarodnyi naukovyi zhurnal «Osvita i nauka»*, 2018. № 2 (25). S. 129-134.
7. Martynenko Ye. O., Pidbutska N. V. Vazhlyvist formuvannia rezyliientnosti dlia maibutnikh psykholohiv. *Teoretychni ta praktychni doslidzhennia molodykh vchenykh* : zb. tez dop. 16-yi Mizhnar. nauk.-prakt. konf. mahistrantiv ta aspirantiv (m. Kharkiv, 14-16 hrudnia 2022 r.). Kharkiv : NTU «KhPI», 2022. S. 349-350.
8. Slovnyk ukrainskoi movy : v 11 t. / redkol.: I. K. Bilodid (holova) ta in. Kyiv : Naukova dumka, 1978. 916 s.
9. Stelmashchuk Kh. R. Psykholohichni faktory podolannia stresu. *Problemy suchasnoi psykholohii*, 2015. Vyp. 29. S. 671-684.
10. Tytarenko T. M., Larina T. O. Zhyttiistiikist osobystosti: sotsialna neobkhdnist ta bezpeka. Kyiv: Marych, 2009. 76 s.
11. Sheiko A. O. Chynnyky psykholohichnoi stiikosti osib yunatskoho viku. *Naukovyi visnyk Mykolaivskoho derzhavnoho universytetu imeni V. O. Sukhomlynskoho*. Seriia : Psykholohichni nauky, 2013. T. 2. Vyp. 11. S. 332-336.