

Виконання малюнків методом нейрографіки допомагає знизити нервово-психічне напруження, зменшивши напругу в тілі, що сприяє розрядці надлишку почуттів у більш зрілі форми експресії. Відбувається переведення підсвідомих страхів, емоцій у царину свідомості. Працюючи з ними творчо, рівень тривоги знижується, настрій підвищується і стан вирівнюється, що істотно важливо для тривожних особистостей.

Отже, можемо зробити висновок, що арттерапевтичні методи не зважаючи на зовнішню простоту, здатні підняти приховані переживання, знижувати рівень тривожності та провокувати усвідомлення, які сприяють особистісному розвитку людини.

ЛІТЕРАТУРА

1. Артеменко О. Використання оригамі як засіб пошуку ресурсу в арттерапії. *Арт-терапія в роботі психолога: інноваційні підходи* : зб. матер. V Всеукр. наук.-практ. конф., (23–27.10.2023 р.) / уклад. О. Е. Жосан. Кропивницький : КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2023. С. 6–10.

2. Широких А., Шевчук А. Психологічні особливості підвищеної тривожності у підлітків. *Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ*. 2023. № 20. С. 195–204.

3. Учитель І., Сурякова М., Кучинова Н. Адаптаційні ресурси та особистісна тривожність підлітків. *Габітус*. 2023. № 51. С. 114–120.

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ТА РЕЗИЛІЄНТНІСТЬ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Удод М. О.

*Військовий коледж сержантського складу
Військовий інститут телекомунікацій та інформатизації
імені Героїв Крут
Maximka.Udod@gmail.com*

Сучасна психологічна наука та практика потребує вивчення психологічної стійкості – здатності людини протистояти впливу стресових факторів і розвитку патологічних станів. Зокрема, професійна діяльність військовослужбовця висуває високі вимоги до здатності ефективно діяти у небезпечних ситуаціях, що визначає актуальність теоретичного та практичного аналізу зазначеної проблематики. Мета теоретичної розвідки – аналіз

факторів, що забезпечують психологічну стійкість особистості при виконанні нею професійних та життєвих задач.

Стійкість виражається як здатність долати труднощі, здатність зберігати впевненість у собі, впевненість у собі, своїх силах, здатність ефективно здійснювати психологічну саморегуляцію та логічно втілюється як наступна послідовність факторів: Переконавання → Здатність долати несприятливі умови → Життєві стратегії → Особисті досягнення → Соціальні досягнення [3]. Психологічна стійкість особистості має гармонійно поєднуватись з гнучкістю, варіативністю життєвих стратегій, динамікою мотивації, дослідженням нових способів дій і розвитком нових форм реагування.

У зарубіжній психології дослідники акцентують увагу на кількох основних факторах психологічної стійкості, пов'язаних з функцією особистості в соціальному середовищі [2]:

1. Соціальні навички (включаючи чуйність, комунікабельність, емпатію, турботу, співчуття, альтруїзм і здатність прощати).

2. Навички вирішення проблем (здатність до планування, гнучкість, винахідливість, критичне мислення, проникливість).

3. Автономія (включаючи позитивну ідентичність, внутрішній локус контролю, ініціативу, самоефективність, майстерність, адаптивну дистанцію від інших, адаптивність, самосвідомість і почуття гумору).

4. Розуміння цілей і майбутнього (орієнтація на ціль, успіх, навчання, наполегливість, оптимізм, почуття послідовності, духовність, сенс життя, креативність).

У великому психологічному словнику А. Ребера стабільність визначається як «характеристика особистості, яка поводить себе надійно і послідовно» [2]. Вивчаючи різні впливи стресових життєвих подій на хвороби менеджерів, С. Кобаса запропонувала концепцію «витривалості» [2]. Теорія С. Мадді про особливу особистісну якість «твердість» була пов'язана з регуляцією стресу, а саме толерантністю, контролем та прийняттям викликів життя, що визначається як «життєстійкість» [3]. А. Антоновський пише, що стрес може бути салютогенним фактором, що сприятиме розвитку, створюючи необхідність у формуванні нових адаптивних реакцій [8]. Дж. Вайллант розглядає поняття резиліентності [11], тобто здатності людини повертатись до нормального функціонування та особистісної цілісності після переживання важких життєвих подій, Дж. Бонанно в свою чергу визначає резиліентність як здатність підтримки психічної

рівноваги та оптимальної організації діяльності в стресових умовах [9]. На відміну від стресостійкості, яка описує сталий спосіб переживання складних ситуацій, резиліентність описує динамічну зміну та посилення копінг-стратегій, включаючи генерацію нових у відповідь на важкі стресові умови із можливістю виходу у межові психопатологічні стани з подальшою нормалізацією та ресурсною адаптацією. Тобто, резиліентність передбачає можливість не тільки опору несприятливим обставинам, але і подальшої активної побудови життя за визначеним планом із врахуванням обставин, яка змінюється. На думку Е. Грішина [1], Ю. Паскевської [5], С. Пантер-Брік [10] резиліентність включає здатність до самоконтролю, мотивацію та релевантний копінг, когнітивну гнучкість і пластичність, цілеспрямованість та здатність до осмислення, позитивний емоційний фон та здатність до самопідтримки, позитивний соціальний досвід, розвинуту мережу соціальної підтримки та навички звернення за такою підтримкою, здатність до ефективного навчання та взаємодії, усвідомлення сенсу життя та духовних цінностей в будь-яких обставинах.

Г. Лазос [4] пропонує модель резиліентності, яка включає в себе: характеристики травматичної події, захисні фактори та фактори вразливості, динаміку та результат взаємодії між цими факторами – адаптивне пристосування чи подальша декомпенсація. В. Рубінський наголошує на важливості вибору релевантної копінг-стратегії для оптимальної адаптації та розвитку, тобто, резиліентності особистості [6]. Найбільш ефективними копінг-стратегіями є проактивність, асертивні дії та опора на соціальні зв'язки, а копінг-ресурсами – здатність до релевантної когнітивної оцінки ситуації, мотивація, особистісні якості, вміння, цінності, соціальні зв'язки тощо. Накопичення життєвих навичок, наприклад, надання долікарської медичної допомоги, виживання в екстремальних умовах чи водіння автомобілю є проявом антиципаторного копінгу, що полягає у тренуванні людиною вмінь, які можуть знадобитися у складний момент.

Т. Титаренко зазначає, що пережиті людиною травми можуть стати каталізатором для позитивних змін у період відновлення після пережитої травми. Дослідниця зазначає, що «складний, болісний життєвий досвід, коли його вдається прийняти, засвоїти, інтерпретувати, асимілювати, сприяє зміцненню і поглибленню стосунків зі значущим оточенням та виявленню сильних сторін власної особистості, які допомогли вистояти, вижити, не зламатися» [7].

В ситуації низької об'єктивної значимості та низької суб'єктивної стресогенності адаптаційна задача по суті відсутня і особистість може економити ресурси і не діяти. Якщо об'єктивно ситуація незначима, але при цьому є високо суб'єктивно стресогенною, слід спрямувати увагу на емоційну регуляцію та когнітивні стратегії рефлексії та осмислення, переоцінки, дистанціювання від ситуації, переключення на інші види діяльності, в тому числі і фізичну активність. Якщо ситуація є об'єктивно високо значимою, але індивідом оцінюється як суб'єктивно низькостресогенна, слід думати над формуванням додаткової мотивації та зовнішньої організації діяльності. Високо об'єктивно значима ситуація, яка супроводжується високою суб'єктивною стресогенністю висуває додаткові вимоги до виконання адаптаційної задачі: крім професійних і життєвих навичок тут знадобляться навички керування власним емоційним станом, планування виконання задач та управління цілями, моделювання складних ситуацій та власних відповідей на них.

Психологічна стійкість військовослужбовця може бути забезпечена через гармонійний розвиток інтелектуальних, емоційних, вольових особистих та професійних якостей, що забезпечує професійну та особистісну надійність при здійсненні професійних обов'язків та реалізації життєвих задумів особистості і підтримується внутрішніми ресурсами та зовнішніми ресурсами.

Проблемно-орієнтований стиль копінгу спрямований на раціональний аналіз проблеми, створення та виконання стратегії вирішення проблемної ситуації, що проявляється як самостійний аналіз проблеми, звернення по допомогу, пошук додаткової інформації, планування та конструктивні дії. Суб'єктивно-орієнтований стиль включає емоційне реагування на ситуацію, але не включає конструктивними діями, він проявляється як спроби не думати про проблему та втягнення оточуючих у свої переживання. Для конструктивного вирішення проблеми особистість повинна бути зацікавлена в аналізі проблемної ситуації та суті того, що відбувається і не занадто перейматися власним емоційним станом чи думкою оточуючих.

ЛІТЕРАТУРА

1. Грішин Е. Складна життєва ситуація як передумова формування резильєнтності особистості. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди «Психологія»*. 2021. № 65. С. 25–41. URL:

<https://doi.org/10.34142/23129387.2021.65.02> (дата звернення: 03.11.2022).

2. Кокун О. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки : метод. посіб. / за ред. В. Мороза. К. : НДЦ ГП ЗС України, 2020. 70 с.

3. Корольчук М. С., Крайнюк В. М., Косенко А. Ф., Кочергіна Т. І. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / заг. ред.: М. С. Корольчука. К. : Фірма «Інкос», 2002. 272 с.

4. Лазос Г. П. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019. № 2/3 (17). С. 77–89.

5. Паскевська Ю. А. Резилієнтність як психологічний ресурс персоналу пенітенціарних установ. *Psychological journal*. 2022. Т. 8, № 1 (57). С. 110–119.

6. Рубінський В. Психологічні аспекти та проблеми дослідження копінгповедінки. *Студентський науковий вісник*. 2020. №34. С. 208–211.

7. Титаренко Т. Посттравматичне життєтворення особистості: методи діагностики і відновлення. *Psychology of personality*. 2020. Т. 10, № 1. С. 186–192. URL: <https://doi.org/10.15330/ps.10.1.186-192> (дата звернення: 03.11.2022).

8. Antonovsky A. The sense of coherence as a determinant of health. *Health and wellbeing*. London, 1993. P. 202–211. URL: https://doi.org/10.1007/978-1-349-22493-7_22 (date of access: 03.11.2022).

9. Bonanno G. A. PTSD, resilience and posttraumatic growth among ex-prisoners of war and combat veterans. *Psychiatry relat sci*. 2013. Vol. 50, no. 2. P. 91–99.

10. Panter-Brick C. Culture and resilience: next steps for theory and practice. *Youth resilience and culture*. Dordrecht, 2014. P. 233–244. URL: https://doi.org/10.1007/978-94-017-9415-2_17 (date of access: 03.11.2022).

11. Vaillant G. The wisdom of the ego: sources of resilience in adult life. Cambridge, MA : Harvard University Press, 1998. 408 p.