8. Психологічна енциклопедія / автор-упорядник О. М. Степанов. Київ : Академвидав, 2006. 424 с.

9. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: навч. посіб. Київ : Академвидав, 2005. 360 с.

Іван ПЕТРУК

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЯК ПРОФЕСІЙНО ЗНАЧУЩОЇ ЯКОСТІ

Жодна здорова людина не може уникнути стресу у повсякденному житті. Стрес, супроводжує людей скрізь, проте не всі люди однаково реагують на стрес. Одні люди після стресової ситуації через короткий проміжок часу функціонують абсолютно нормально, а інші відновлюються тижнями або взагалі «ламаються», що призводить до серйозних проблем зі здоровям. На даний час наукова література визначає, що за властивість швидкого відновлення після впливу стресу відповідає резильєнтність.

Резильєнтність вивчали такі дослідники як: Енн Мастен (Ann Masten), Річард Дж. Девідсон (Richard J. Davidson), Віктор Франкл (Viktor Emil Frankl), Майкл Раттер (Michael Rutter), Норман Гармезі (Norman Garmezy), А. Максименко, С. Бойко та інші.

Дослідники зазначають, що резильєнтність означає стійкість до ризиків у середовищі, у якому знаходиться особистість, або подолання стресу, який виник внаслідок тієї чи іншої ситуації, яка розцінюється особистістю як лихо або нещастя. Це не лише соціальна компетентність або позитивне психічне здоров’я. Фактично, це інтерактивна концепція, яка включає комбінацію серйозного ризику та відносно позитивних психологічних змін особистості, незважаючи на стресовий або негативний досвід. У своїх роботах дослідник виділив п'ять тверджень щодо феномену резильєнтності.

1) стійкість до небезпек може визначатись рівнем контрольованого впливу до ризику, а не його уникненням;

2) стійкість може визначатися ознаками або обставинами, які не мають небезпечних та серйозних наслідків, у випадку, якщо у середовищі людини відсутні небезпечні ситуації;

3) стійкість може визначатись фізіологічними або психологічними процесами копінгу, а не зовнішніми чинниками ризику чи зовнішніми захисними факторами;

4) відтерміноване відновлення після переживання стресової або загрозливої ситуації може бути результатом «переломного» досвіду в дорослому житті особистості;

5) стійкість може бути обмеженою біологічним програмування або шкідливим впливом стресу чи незгоди на нейронні структури особистості [5, с.1].

Резильєнтність також варто відрізняти від поняття психологічного відновлення. Психологічне відновлення, в першу чергу, передбачає наявність у життєвому досвіді людини травмуючої ситуації, яка викликає розлади, що можуть знаходитись на межі психопатології (напр. симптоми депресії або посттравматичного стресового розладу (далі ПТСР), тощо). Резильєнтність передбачає недопускання виникнення вищеописаних розладів [1, с. 98–105].

Даний феномен, швидше, покликаний відображати здатність особистості до відновлення та утримання адаптивної поведінки, яка може виникнути слідом за відступом або неспроможністю, які були викликані стресовою ситуацією. Бути резильєнтним, на думку Гармезі, означає, що особистість повинна проявити так звану «функціональну адекватність», тобто, здатність зберігати власну функціональність, незважаючи на втручання емоцій. Ерік Міллер же вважає резильєнтність здатністю, що дозволяє особистості успішно та ефективно реагувати на її недоліки в несприятливі ситуації.

Щодо структури резильєнтності, то тут ми також можемо помітити різні підходи вчених. Антоніо Пангалло, Лара Зібаррас, Рейчел Левіс та Поул

Флексман, базуючись на аналізі робіт інших авторів, виділити три концептуальних компоненти, що притаманні феномену резильєнтності:

1) наявність значного стресу, що несе істотну загрозу негативних наслідків (*причина*);

2) наявність індивідуальних ресурсів та ресурсів середовища, які сприяють позитивній адаптації;

3) позитивна адаптація або пристосування на певному життєвому етапі розвитку (*наслідок*) [1, с. 153].

Джордж Бонанно виділив п’ять основних факторів які визначають рівень резильєнтності особистості: твердість характеру (стійкість), самовдосконалення, репресивний копінг, позитивні емоції і сміх [2, с. 107–111]. Також, на основі експериментальних та теоретичних досліджень різних авторів, Г. Річардсон створив власну теоретичну модель резильєнтності, яка складається з чотирьох фаз: 1) зіткнення особистості з факторами ризику (травматогенними подіями, порушеннями або ж «дизрапторами»); 2) активація захисних факторів та факторів вразливості; 3) взаємодія між захисними факторами та факторами вразливості; 4) можливі результати взаємодії: резильєнтність або дезадаптація [4, с. 311].

У будь якій професії присутній той чи інший рівень стресу. Він відрізняється від виду професії, проте, його наявність не може бути спростована. Різні спеціалісти, зокрема, Д. Зеркалов визначає поняття «робочий стрес», який означає хворобливий психоемоційний стан, який згубно діє на організм людини та виникає у процесі праці [6, с. 211].

До якостей, що дозволяють протистояти професійному стресу відноситься і резильєнтність, яка є особливо важливою, для професій типу людина-людина, оскільки, професії із даної категорії передбачають роботу у постійному контакті з оточуючими, що часто супроводжується стресовими ситуаціями [7, с. 178].

Отже, спираючись на дослідження науковців, можна встановити, що резильєнтність – це здатність людини до швидкого відновлення після стресової ситуації, що призводить до повернення до адекватного рівня працездатності та

набуття позитивних рис, які дозволяють людині ефективніше протистояти стресу в майбутньому. Дана властивість є комплексною, складається із різних аспектів та має певну структуру, проте, її важливість у сучасному, сповненому стресом, житті важко переоцінити.

ЛІТЕРАТУРА

1. Bonanno G.A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely adverse events? *American Psychologist*. 2004. Vol. 59.

2. Miller E.D. Reconceptualizing the role of resiliency in coping and treatment. *Journal of loss and trauma*. 2003. №8.

3. Richardson, Glenn E. The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical psychology.* 2002. № 58

4. Richardson, Glenn E. The resiliency model. *Health education.* №21.6. 1990.

5. Rutter M. Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 2006. № 1094 (1).

6. Зеркалов Д. В. Наукові основи охорони праці: монографія. Київ. Основа, 2015. 934 с.

7. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів, Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

Олег ДЕРГАЧОВ

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, Поліський національний університет, м. Житомир, Україна

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ УМОВ ТА ЧИННИКІВ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНОЇ ДЕФОРМАЦІЇ ПРАЦІВНИКІВ ДЕРЖАВНОЇ КРИМІНАЛЬНО-ВИКОНАВЧОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ

Професійна деформація − деструкції, які виникають підчас професійної діяльності й негативно впливають на її продуктивність. Професійні деструкції − це зміни сформованої структури діяльності й особистості, що негативно впливають на продуктивність праці та взаємодії з колегами [4].