

ставлення, яке підтримує, та врахування їхніх особистих проблем та утруднень значущими дорослими. Що потребує подальшого якісного, всебічного, в тому числі і наукового, фокусу уваги.

Список використаних джерел

1. Жукевич І. П. Інформальна освіта як фактор трансформації сучасної освіти. Збірник наукових праць Херсонського державного університету. Педагогічні науки. 2017. Вип. 79(1). С. 140-144. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/znppn_2017_79\(1\)_30](http://nbuv.gov.ua/UJRN/znppn_2017_79(1)_30)
2. Закон України «Про освіту»: чинне законодавство станом на 18.03.2020 року: Офіц. текст. Київ: Алерта, 2018. 120с.
3. Розвиток психіки в онтогенезі : у 2 т. Т.1. : Теоретико-методологічні проблеми генетичної психології : монографія / Сергій Дмитрович Максименко. Київ: Форум, 2002. 319 с.

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК ОСНОВА АКТИВІЗАЦІЇ САМОВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНИХ ВУЗІВ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Дзюбка Людмила Віталіївна (м. Київ, Україна)

Orcid ID 0000-0002-1972-3482

Терещенко Алла Олегівна (м. Вінниця, Україна)

Актуальність теми психологічної стійкості особистості у контексті самовиховання студентів медичних вишів в умовах невизначеності зумовлена кількома ключовими факторами:

Високий рівень стресу: студенти медичних вишів стикаються з надзвичайно високими вимогами до навчання та практичної підготовки. Часто їм доводиться працювати в умовах значного стресу, що може призводити до емоційного вигорання. У такій ситуації психологічна стійкість стає критично важливою для підтримки їхнього емоційного та фізичного здоров'я.

Невизначеність у професії: сучасна медична практика характеризується постійними змінами в технологіях, методах лікування та організації медичних послуг. Студенти, які навчаються в умовах невизначеності, мають бути готовими адаптуватися до нових ситуацій і вимог.

Розвиток психологічної стійкості допомагає їм справлятися з такими викликами.

Необхідність самовиховання: самовиховання є важливим компонентом професійного та особистісного розвитку. Студенти повинні вміти активно працювати над собою, розвивати навички самоаналізу, критичного мислення та емоційного інтелекту. Високий рівень психологічної стійкості сприяє успішному процесу самовиховання.

Актуальні соціальні проблеми: пандемія COVID-19, війна та інші соціальні виклики поставили перед медичними працівниками нові завдання. Це ще більше підкреслило важливість психологічної стійкості для медичних фахівців, які повинні бути готовими до непередбачуваних ситуацій у своїй практиці.

Мета даного дослідження полягає в аналізі та вивченні взаємозв'язку між психологічною стійкістю особистості та процесом самовиховання студентів медичних вишів в умовах невизначеності. Основними завданнями дослідження є:

1. Визначення характеристик психологічної стійкості студентів.
2. Аналіз механізмів самовиховання та їх зв'язок із психологічною стійкістю.
3. Розробка рекомендацій щодо активізації процесу самовиховання в контексті підвищення психологічної стійкості.

Виклад основного матеріалу. У зв'язку з новими, непередбачуваними соціальними викликами, психологічній стійкості фахівця приділяється значне місце у сучасних психологічних дослідженнях. Під психологічною стійкістю розуміють здатність окремих людей, команд і організацій адаптуватися, відновлюватися та процвітати в ситуаціях ризику, викликів, небезпеки, складності та негараздів [3, с. 4]. Отже, наголосимо, що психологічна стійкість – це комплексна здатність особистості не лише витримувати стресові ситуації, але й використовувати їх як можливість для розвитку. Вона дозволяє зберігати емоційний баланс, ефективно управляти своїми емоціями та знаходити

ресурси для подолання труднощів [2]. Психологічна стійкість – це не статичний стан, а процес, який є гнучким, здатним до тренування, і передбачає взаємодію між індивідом, його життєвим досвідом та поточним життєвим контекстом [3].

Основними складовими психологічної стійкості є:

Емоційна стійкість – це здатність контролювати свої емоції та адекватно реагувати на різні стресові ситуації. Вона включає кілька аспектів:

- Вміння регулювати свої емоційні реакції. Люди з високим рівнем емоційної стійкості можуть стримувати негативні емоції (таких як гнів, страх або тривога) та замінювати їх позитивними або нейтральними переживаннями.
- Розуміння своїх емоцій та їх причин є ключовим елементом емоційної стійкості. Це дозволяє людині швидше ідентифікувати та вирішувати проблеми, що виникають у стресових ситуаціях.
- **Швидка адаптація до змін.** Емоційно стійкі особистості легше приймають зміни у своєму житті, оскільки вони не бояться нових викликів, а сприймають їх як можливості для розвитку [1; 2].

Соціальна підтримка – вміння створювати та підтримувати соціальні зв'язки, що допомагають у важкі моменти. Вона складається із:

- Здатності формувати та підтримувати стосунки з іншими людьми, що є важливою для емоційного благополуччя. Соціальні зв'язки можуть забезпечити емоційну підтримку, необхідну для подолання труднощів.
- Наявність людей, які можуть вислухати, зрозуміти та підтримати у важкі часи, що значно знижує рівень стресу та підвищує почуття впевненості.
- Готовності допомагати іншим і отримувати допомогу у відповідь. Це створює атмосферу взаєморозуміння та підтримки [1; 2].

Когнітивна гнучкість – це здатність адаптуватися до нових умов і знаходити альтернативні рішення в складних ситуаціях. Основними аспектами когнітивної гнучкості є:

- **Відкритість до нових ідей.** Люди з високою когнітивною гнучкістю не бояться змінювати свою точку зору або підходи до розв'язання проблем. Вони здатні навчатися на власному досвіді та досвіді інших.

- **Пошук альтернативних рішень.** Когнітивно гнучкі особистості можуть швидко генерувати різні варіанти дій у відповідь на нові виклики, що дозволяє їм знаходити оптимальні рішення навіть у складних умовах.

- **Проблемно-орієнтований підхід.** Особистості з високою когнітивною гнучкістю сприймають проблеми як можливості для розвитку, а не як перепони [1; 2].

Науковцями виокремлюються основні фактори, що впливають на психологічну стійкість:

Індивідуальні фактори:

- Ступінь самооцінки, досвід, емоційна стабільність та інші психологічні характеристики.

- Методи (копінг-стратегії), які студенти використовують для подолання стресу – конструктивні (пошук соціальної підтримки), деструктивні (ізоляція, агресія).

- Наявність підтримуючих стосунків з родичами, друзями та викладачами.

- Взаємодія в навчальному середовищі, відчуття приналежності до колективу.

Навчальні фактори:

- Використання активних методів навчання, що сприяють самостійності, критичному мисленню та залученню студентів у процес.

- Наявність чіткої організації та зворотного зв'язку у навчанні.

Екологічні фактори:

- Вплив зовнішніх стресових чинників, таких як економічні труднощі, пандемії, соціальні конфлікти тощо.

- Комфорт і безпека навчального середовища [2].

Самовиховання є ключовим аспектом особистісного розвитку, який дозволяє індивіду свідомо формувати свої цінності, переконання, навички та поведінку. Цей процес не є автоматичним – він потребує активної участі особистості, яка прагне до самовдосконалення. Для студентів медичних вишів самовиховання стає особливо важливим через специфіку їхньої професії, що вимагає високого рівня емоційної, інтелектуальної та фізичної готовності [4].

Ключовими аспектами самовиховання є:

Розвиток критичного мислення та саморефлексії:

- Критичне мислення – це здатність аналізувати інформацію, оцінювати різні точки зору та приймати обґрунтовані рішення. Для студентів медичних вишів це особливо актуально, адже вони постійно стикаються з новими даними, дослідженнями та медичними протоколами.

- Аналіз ситуацій: студенти повинні вміти критично оцінювати медичні випадки, зрозуміти, які факти є релевантними, а які – ні. Це дозволяє їм приймати правильні рішення в умовах обмеженого часу.

- Саморефлексія – це процес осмислення власних дій, почуттів та думок. Регулярна саморефлексія дозволяє студентам усвідомлювати свої сильні та слабкі сторони, а також аналізувати результати своїх дій. Це сприяє особистісному зростанню та покращенню професійних навичок. А також, саморефлексія передбачає вміння задавати питання. Студенти, які розвивають критичне мислення, навчаються ставити правильні запитання, що допомагає їм глибше розуміти предмети навчання і покращує якість їхньої медичної практики [4].

Встановлення цілей та планування шляхів їх досягнення.

- SMART-цілі: студенти повинні навчитися формулювати цілі за принципом SMART (конкретні, вимірювані, досяжні, релевантні, обмежені в часі). Це дозволяє їм зрозуміти, чого вони хочуть досягти, і спланувати конкретні дії для цього.

- **Планування:** встановлення цілей повинно супроводжуватися плануванням. Студенти мають розробити чіткі етапи, які приведуть їх до реалізації цілей, враховуючи час, ресурси та можливі труднощі.

- **Моніторинг прогресу:** важливо не лише встановити цілі, але й регулярно перевіряти свій прогрес. Це дає можливість вносити корективи у плани та адаптуватися до змін [4].

Підвищення рівня самооцінки та самовпевненості.

- **Позитивна самооцінка:** студенти повинні вчитися цінувати свої досягнення, навіть якщо вони здаються незначними. Це сприяє формуванню позитивного іміджу себе та підвищує мотивацію.

- **Подолання невпевненості:** робота студентів над своїми страхами та невпевненістю. Це може бути досягнуто через підготовку, тренування та отримання нових знань, що підвищує рівень компетентності.

- **Формування успішних звичок:** студенти, які розвивають навички, що сприяють особистісному зростанню (такі як регулярне навчання, фізична активність, здоровий спосіб життя), підвищують свою самооцінку і самовпевненість [4].

Психологічна стійкість та самовиховання є взаємопов'язаними процесами, які взаємно доповнюють і підсилюють один одного. Психологічна стійкість – це здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій і зберігати емоційний баланс, тоді як самовиховання – це активний процес формування власних цінностей, навичок і поведінки. Дослідження свідчать, що студенти з високим рівнем психологічної стійкості здатні ефективніше справлятися зі стресом і викликами, що, в свою чергу, сприяє їхній здатності до самовиховання.

Практичні рекомендації щодо впровадження програм і тренінгів можуть суттєво вплинути на підготовку майбутніх медичних фахівців, забезпечуючи їхні здатності до адаптації в умовах стресу та викликів професії.

Створення програми розвитку емоційного інтелекту.

Мета: покращити навички управління емоціями, що сприяють стійкості.

Методи: організація воркшопів і семінарів з тем, таких як усвідомленість, саморегуляція, розуміння емоцій інших. Включення рольових ігор для практичного застосування теоретичних знань.

Впровадження курсів з критичного мислення.

Мета: розвивати здатність студентів аналізувати інформацію і приймати обґрунтовані рішення.

Методи: використання кейс-методу, дебатів, аналізу практичних ситуацій, що дозволяє студентам працювати в командах та формувати навички критичного мислення у реальних умовах.

Проведення тренінгів зі стрес-менеджменту.

Мета: зменшити рівень стресу та підвищити психологічну стійкість.

Методи: використання методик релаксації, дихальних практик, медитації та фізичних вправ. Оцінка ефективності заходів через зворотний зв'язок від учасників та спостереження за змінами у їхньому емоційному стані.

Формування груп підтримки.

Мета: створити середовище для обміну досвідом і взаємодопомоги.

Методи: організація регулярних зустрічей малих груп, де студенти можуть обговорювати свої переживання, стреси, обмінюватися порадами та отримувати емоційну підтримку.

Запровадження менторських програм.

Мета: надати студентам можливість отримувати підтримку від більш досвідчених фахівців.

Методи: паралельне навчання з ментором, який може ділитися своїм досвідом, надавати поради з управління стресом і розвивати навички самовиховання.

Включення фізичної активності в навчальний процес.

Мета: підвищити рівень емоційного благополуччя та зменшити стрес.

Методи: організація спортивних заходів, участь у фітнес-програмах, групові заняття (наприклад, з йоги або танців), що можуть слугувати не лише формою відпочинку, а й можливістю для соціалізації.

Оцінка та моніторинг ефективності програм.

Мета: забезпечити постійний розвиток та адаптацію програм.

Методи: регулярне проведення анкетувань, фокус-груп, оцінювання результатів тренінгів, що дозволить виявити слабкі місця та вдосконалити програми відповідно до потреб студентів.

Впровадження програм і тренінгів, що сприяють розвитку психологічної стійкості та активізації самовиховання, є необхідним кроком для підготовки висококваліфікованих медичних фахівців. Застосування практичних рекомендацій дозволить освітнім установам створити сприятливе середовище для навчання, що підвищить загальний рівень підготовленості студентів до викликів сучасної медичної практики. Завдяки таким ініціативам, студенти не лише зможуть навчитися ефективно справлятися зі стресом, але й розвиватимуть навички, які стануть основою їхньої успішної кар'єри в медицині.

Висновок. Дослідження психологічної стійкості особистості та її впливу на процес самовиховання студентів медичних вишів виявило, що ця стійкість є ключовим чинником у формуванні успішних фахівців, здатних адаптуватися до стресових ситуацій. Психологічна стійкість включає емоційну стабільність, соціальну підтримку та когнітивну гнучкість, які сприяють розвитку критичного мислення, самооцінки та ефективного управління емоціями.

Тренінги з емоційного інтелекту, групова терапія та методи релаксації є ефективними у підвищенні психологічної стійкості студентів. Ці програми сприяють не лише розвитку особистісних якостей, але й формують позитивне навчальне середовище, яке підтримує соціальні зв'язки та взаємодопомогу.

Освітні установи мають активно впроваджувати ці практики у навчальний процес. Це не тільки підвищить рівень психологічної стійкості студентів, але й забезпечить їхню готовність до професійних викликів, що, в свою чергу, позитивно позначиться на якості медичної освіти та охорони здоров'я в цілому. Стратегічний підхід до розвитку психологічної стійкості та самовиховання стане запорукою успіху в підготовці кваліфікованих медичних

фахівців, які зможуть ефективно справлятися зі стресом і забезпечувати високий рівень медичної допомоги.

Перспективи дослідження. Дослідження особливостей психологічної стійкості у різних групах студентів медичних вишів з урахуванням специфіки їх навчання.

Список використаних джерел

1. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини і її діагностика. Дніпропетровськ: ДНУ, 2006. 336 с.
2. Готич В.О. Resiliens, hardiness, психологічна стійкість, життєстійкість: порівняльний аналіз понять у соціально-психологічних дослідженнях. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія, 2023. Том 34 (73) № 3. С. 7 – 12.
3. Кокур О.М., Клочков В.В., Мороз В.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій: метод. посіб. Київ-Одеса: Фенікс, 2022. 128 с.
4. Райтаровська І.В., Максимченко В.І., Калитяк А.І., Пінчук Л.М., Дворніченко Л.Л. Самовиховання та його роль при професійному розвитку студентів. *Наукові інновації та передові технології* (Серія «Психологія»). 2023. № 6(20). С. 583 – 590.

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ІТ-КОМПАНІЇ: АКТУАЛЬНІСТЬ ПРОБЛЕМИ

Довбня Сергій Юрійович (м. Київ, Україна)

Orcid ID 0009-0000-5670-6350

Актуальність проблеми. Активна модернізація всіх сфер суспільного життя, нестабільна політична і соціально-економічна ситуація в країні, виклики військової екзистенції вітчизняного соціуму зумовлюють зростання психоемоційного навантаження на особистість. Тому в останні десятиліття проблеми вивчення суб'єкта, що перебуває у ситуаціях стресу обумовили збільшення кількості досліджень у вітчизняній психологічній науці, присвячених цій проблемі.

Вивчення психологічних особливостей розвитку стресостійкості базуватиметься на загальнометодологічних принципах системності,