УДК 159,9-051]:355.01(477)
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.1/04

Низовець-Кропта О.А.
Чернігівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти імені К.Д. Ушинського

ПРОФЕСІЙНА АДАПТАЦІЯ ПСИХОЛОГА В УМОВАХ ВЕДЕННЯ ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ В УКРАЇНІ

Стаття присвячена теоретичному дослідженню професійної адаптації психологів в умовах військових дій та загострення соціально-економічної кризи в Україні. Постійна загроза життю, виникнення проблем із становленням самосвідомості і самовизначення, збільшення негативних емоційних станів українців потребують якісної і своєчасної допомоги психологів, адаптованих до цих складних умов.

Особливість професійної адаптації фахівця, як повне і успішне оволодіння професією, звикання і пристосування до змісту, умов та організації праці, сучасні дослідники пов'язують з обставинами зовнішнього і внутрішнього характеру. Зовнішні обставини, фактори, що впливають на процес професійної адаптації людини, включають в себе: особливості змісту, цілей, організації, використовуваних засобів, технологій професійної діяльності; своєрідність соціальних та інших умов, у яких здійснюється професійна діяльність; сформовані системи неформальних, психологічних зв'язків і міжособистісних стосунків. Внутрішні обставини професійної адаптації фахівця – це рівень його адаптаційного потенціалу, ступінь розвиненості адаптивності як якості особистості та організму, адекватність мотивації професійної діяльності вимогам цієї діяльності. Теоретичний аналіз наукових джерел дозволяє констатувати, що процес професійної адаптації психолога в сучасних умовах включає наступні компоненти: особистісний (особистісна адаптація), когнітивний (вдосконалення професійних навичок) та мотиваційний (самоефективність та результативність діяльності).

Наявність сучасних кризових явищ у суспільстві вимагає від системи освіти створення таких умов психологічної підтримки психологів-практиків, які б змогли організувати психотерапевтичну, корекційну та рефлексійну роботу з особистістю спеціаліста цієї допомагаючої професії.

Ключові слова: *професійна адаптація/дезадаптація, особистісні властивості, професійно важливі якості психолога, психологічна підтримка та супровід професійної діяльності психолога.*

Постановка проблеми. Україна сьогодні переживає чи не найбільш трагічні сторінки своєї історії. Військові дії, які було розпочато ще у 2014 році на Сході і Півдні країни та повномасштабне вторгнення російських агресорів у лютому 2022 року, призвели до катастрофічних наслідків: величезних людських втрат, мільйонів переміщених осіб та мігрантів, фізичної та психологічної травматизації населення, постійних стресів, економічного занепаду тощо.

Сучасне суспільство породило чимало проблем, наслідки яких впливають на умови роботи, підготовку та професійну адаптацію психологів. Однією з актуальних та найбільш травматичних проблем сучасної психологічної практики є робота в стресових ситуаціях, пов'язаних з постійною небезпекою для життя, здоров'я та психіки людини, втратою близьких, невпевненістю у завтрашньому дні, відсутністю соціальної та економічної стабільності, знеціненням моральних норм, правил та принципів. Практикуючі психологи сьогодні стикаються з проблемами консультування та психологічного супроводу осіб, які опинилися у центрі військових конфліктів, пережили складні життєві ситуації, втрату близьких, змушені були залишити свої домівки та майно. Загрози енергетичній та економічній системі, новини про загибель та поранення військових та цивільних провокують загострення травматичного досвіду у населення, посилюють дезадаптацію та знижують стресостійкість українців. Збільшується загальний показник звернень за професійною психологічною допомогою, яка має бути вчасною та більш кваліфікованою, орієнтованою на психологічну підтримку особистості в складних умовах військових дій та постійної загрози життю.

На нашу думку, особливо гостро зараз постає проблема професійної адаптації психолога-практика до роботи з людьми, які потребують психологічної консультації та реабілітації в координатах військового конфлікту. Війна негативного впливає на особистість психолога так само, як і на пересічних українців, а робота з людськими проблемами накладає додаткове навантаження на здатність адаптуватись до нових професійних умов. Виникнення психологічних проблем, пов'язаних із травматичним досвідом, усвідомлення і прийняття якого потребує надмірних зусиль для опанування дійсності, пошуку ресурсів для подолання негативних емоційних переживань, соматичних розладів, посттравматичних станів, змін усталеного способу життя, формування стратегій подолання життєвих випробувань та розвитку потенціалу життєстійкості, вимагає пошуку нових шляхів для адаптації та супервізії психологів-практиків.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Поняття адаптації є досить дослідженим у психолого-педагогічній літературі. Теоретичні розвідки зарубіжних науковців (Ж.Б. Ламарк, Г. Сельє, І.Г. Гердер, Ж. Піаже, Г. Спенсер, Т. Шибутані та ін.) дозволили сформувати основні підходи до визначення цього поняття з біологічної, фізіологічної та соціокультурної точки зору. Актуальним на сьогодні залишаються напрямки досліджень, що дозволяють виявити особливості адаптації особистості в умовах суспільних трансформацій (Є. Головаха, О. Донченко, О. Лактіонов, В. Моргун, Н. Паніна, О. Солодухова, В. Татенко, Т. Титаренко та ін.); проблем фахової адаптації молодих спеціалістів (І. Бондаренко, Р. Павелків, О. Мороз та ін.); психосоціальні чинники адаптації молодої людини до навчання у закладі вищої освіти та майбутньої професії (І. Бойко, В. Казміренко, С. Кулик та ін.); формування і розвиток адаптивних характеристик особистості (О. Бондарчук, Л. Скрипко та ін.); адаптація як умова якісної підготовки магістрів (І. Андрійчук, С. Дерев'янко, О. Єрьоменко та ін.).

Мета статті – теоретично дослідити особливості професійної адаптації психологів-практиків в умовах військових дій в Україні.

Виклад основного матеріалу. Психологи, розкриваючи зміст явища адаптації, розуміють його, перш за все, як сталий процес активного пристосування до умов соціального середовища. Зокрема, у «Психологічному словнику» адаптація тлумачиться як «процес пристосування організму, особистості до зміни оточуючих умов життя, діяльності за допомогою фізіологічних, психічних і соціальних реакцій, спрямованих на створення передумов нормального функціонування у незвичних умовах» [3, с. 12]. Наприклад, В. Петровський показниками адаптації називає співвідношення адаптивності/неадаптивності, що визначає відповідність/невідповідність між цілями особистості або системи й результатами, що досягаються у процесі діяльності.

Американська психологічна асоціація (APA) визначає адаптивність як здатність правильно реагувати на зміни або ситуації; здатність змінювати чи корегувати свою поведінку, стикаючись з різними обставинами чи різними людьми. Згодом дослідження групи американських психологів (Martin, Nejad, Colmar & Liem, 2013) розширили це визначення, додавши до когнітивної та поведінкової реакцій особистості ще й емоційну регуляцію у відповідь на зміни, новизну і невизначеність сучасного суспільства [11]. Згідно цим дослідженням когнітивна регуляція виявляється у здатності людини пристосовувати думки та мислення до мінливих та нових ситуацій в житті і професійній діяльності. Поведінкова регуляція стосується здатності людини змінювати характер, рівень і ступінь поведінки або діяльності, аби успішно адаптуватись до нових умов та випробувань. А емоційна регуляція дозволяє особистості коригувати звичайні або типові емоційні реакції для подолання дезадаптивних станів.

Професійна адаптація передбачає активний процес перетворення як ***зовнішнього, так і внутрішнього середовища спеціаліста.*** В умовах трансформації суспільства і нових викликів змінюються умови, в яких працює психолог: консультації часто мають бути короткими і максимально корисними, надаються в умовах небезпеки для здоров'я і життя, сам психолог під час надання своїх послуг теж ризикує своїм життям, має постійно контролювати власний стан, емоційні реакції та форми комунікації, що вимагає від нього постійного професійного самовдосконалення.

Зовнішні обставини, фактори, що впливають на процес професійної адаптації людини, включають в себе: особливості змісту, цілей, організації, використовуваних засобів, технологій професійної діяльності; своєрідність соціальних та інших умов, у яких здійснюється професійна діяльність (які, нагадаємо, зараз значно ускладнені через ведення військових дій в Україні); сформовані системи неформальних, психологічних зв'язків і міжособистісних стосунків.

Внутрішні обставини професійної адаптації фахівця – це рівень його адаптаційного потенці-

алу, ступінь розвиненості адаптивності як якості особистості та організму, адекватність мотивації професійної діяльності вимогам цієї діяльності.

Теоретичний аналіз наукових джерел дозволяє констатувати, що процес професійної адаптації психолога в сучасних умовах включає наступні компоненти: ***особистісний*** (особистісна адаптація), ***когнітивний*** (вдосконалення професійних навичок) та ***мотиваційний*** (самоефективність та результативність діяльності). Причому в процесі взаємодії з соціальним оточенням можливий процес зміни і розвитку даних компонентів, які проявляються в певних стратегіях поведінки особистості.

Проблему особистісної адаптації (***особистісний компонент***) психолога до нових умов професійної діяльності науковці найчастіше пов'язують з особливостями рівня сформованості професійної компетентності, що виступає провідною якістю особистості фахівця. Під час війни та соціально-економічної кризи суспільства процес адаптації психолога-практика ускладнюється власними переживаннями та змінами особистості психолога. Відбувається особистісна адаптація спеціаліста до тих політичних, економічних та соціальних змін, які переживає суспільство, неабияких змін зазнає також морально-етична та психологічна сторона усвідомлення проблем, з яким стикається особистість. Впровадження будь-якого аспекту професійної діяльності психолога завжди пов'язане та зумовлюється його особистістю, станом сформованості внутрішньої психічної динамічної структури як на рівні особистості, так і на рівні індивідуальності. Для успішної адаптації необхідна мобілізація всіх ресурсів особистості, включаючи її психофізіологічні характеристики, і рівень готовності до виконання певного виду діяльності.

Як показують теоретичні дослідження [1], особистісний компонент професійної адаптації психологів включає наступні складові:

1. Індивідуально-психологічні особливості особистості психолога, що виявляються у темпераменті, характері, рівні тривожності, комунікабельності, властивостях і рисах особистості (Т. Вольфовська, В. Лабунська, Т. Мінько, В. Панок та ін.).

2. Здібності, які виступають як можливості особистості (загальні та спеціальні), дозволяють успішно організовувати професійну діяльність, вдосконалювати рівень професіоналізму (Ж. Вірна та ін.).

3. Розвинена самосвідомість, адекватна самооцінка, здатність до самореалізації (І. Андрійчук, Л. Карамушка, Л. Скрипко та ін.).

4. Рівень сформованості рефлексії та навичок саморегуляції мислення і поведінки. Рефлексія являє собою відстеження цілей, процесу та результатів своєї діяльності щодо формування власної професійної психологічної свідомості, а також усвідомлення тих власних внутрішніх змін, що відбуваються (Ж. Вірна, Н. Пов'якель та ін.).

Особливого значення сьогодні набуває емпатія психолога-практика, оскільки саме завдяки сформованості вміння розуміти внутрішній світ іншої людини і реагувати на її глибинні переживання відбувається більш точне розуміння особистісних проблем (Н. Чепелєва, Т. Федотюк та ін.). Як особливі форми емпатії виділяють: співпереживання – переживання суб'єктом подібних емоційних станів, які відчуває інша людина на основі ототожнення з нею, і співчуття – переживання суб'єктом з приводу почуттів іншого.

Зарубіжні дослідження представників допомагаючих професій (психологи, соціальні та медичні працівники) вказують, що надання тривалої допомоги постраждалим в екстремальних умовах може призвести до виникнення цілого ряду особистісних проблем у психолога: синдром комунікативного перевантаження, загальне психологічне виснаження, стрес, втома від співчуття, роздратованість, апатія, знецінення, психосоматичні розлади [5; 7; 12]. Занадто розвинена емоційна чутливість може перешкоджати здійсненню якісної професійної роботи, призводить до помилок у точності сприйняття партнерів по спілкуванню, виникненню непорозумінь та непрофесійних контактів. Відсутність вчасної допомоги і корекції може призвести до складних особистісних проблем і питань професійної придатності.

Сьогодні професійна адаптація психолога є процесом включення психолога у нове професійне середовище, яке пов'язане з виникненням нових, подекуди складних умов роботи з клієнтами (постійна загроза життю та психологічна напруга, робота з психотравмою та втратою, кризове консультування учасників військових дій та членів їх сімей, психологічний супровід переселенців, підтримка волонтерів). Тому важливим у процесі адаптації психолога є вдосконалення та оволодіння новими формами роботи (***когнітивний компонент***), які дозволяють значно розширити коло професійно важливих навичок та умінь, складають його професійну компетентність. Когнітивний компонент виявляється у психічних процесах, пов'язаних з пізнанням оточення і самого себе, власних здібностей і можливостей, прагненні до самовдосконалення; це система знань

про сутність, структуру, функції та особливості професійного спілкування (комунікативна компетентність); фонове знання, тобто загальнокультурна компетентність, яка, не маючи безпосереднього відношення до професійного спілкування, дозволяє вловити, зрозуміти приховані натяки, асоціації тощо, те, що зробить розуміння глибшим; перцептивно-рефлексивні уміння, які забезпечують можливість проникнення у внутрішній світ клієнта, допомагають чітко інтерпретувати його стан і особистісні властивості.

Поведінка в спілкуванні залежить також від когнітивної інтерпретації негативного впливу партнера. Якщо негативний вплив сприймається як злість або навмисне заподіяння шкоди (фізичної або психологічної), то він викликає негативні тенденції у сприймаючого, що може призвести до фрустрації. Людина в стані фрустрації неспроможна керувати своїми емоціями, і, найчастіше, буває неадекватною в комунікації, що значно знижує рівень професіоналізму психолога-практика.

Наступним важливим компонентом професійної адаптації психолога є мотивація (***мотиваційний компонент***), яка включає самоефективність та результативність професійної діяльності. Психолог, що усвідомлює власну ефективність, як правило, докладає більше зусиль у вирішені складних питань, виявляє глибокий інтерес до діяльності, не зупиняється перед перешкодами, які можуть виникнути, шукає нових шляхів для вирішення складних питань. Оцінка ситуації з позиції високої ефективності оптимально мобілізує розумові та фізичні можливості людини. Результати діяльності психолога виражаються в кількості високоякісних одиниць продукції (публікацій, консультацій, практичних та тренінгових занять тощо), здатності фахівця вирішувати специфічні професійні задачі, надавати якісну допомогу клієнту, виходячи з тих умов і особливостей особистості, з якими до нього звертається людина. Таким чином, результативність, як ефективність професійної діяльності психолога, дозволяє проаналізувати наслідки психологічних впливів та якість особистісної взаємодії в процесі надання психологічної допомоги населенню.

Поняття самоефективності дослідники (А. Бандура, М. Єрусалем та ін.) пов'язують із сутністю, структурою і функціонуванням самосвідомості особистості. Це усвідомлене уявлення про власну компетентність і успішність, яке створює ґрунт для самоповаги та базується на самоприйнятті, а також містить образ тієї програми дій, яка сприятиме реалізації власних професійних планів [6; 9]. Формування таких уявлень відбувається на основі високого рівня інтернальності особистості, рефлексивного стратегічного планування і тактовного управління діяльністю й, відповідно, позитивного сценарію діяльності.

Емпіричні дослідження показують, що професійна самоефективність виступає певним «буфером» щодо стресу і вигорання (H. Bozgeyikli, 2012). Існує позитивний кореляційний зв'язок між уявленнями психологів-консультантів про самоефективність щодо навичок психологічного консультування та професійних ролей. У даному випадку розуміння власної самоефетивності знижує рівень професійного стресу та вигорання, виснаження і втоми від співчуття [8].

Самоефективність, що пов'язана з очікуванням успіху, скоріше призведе до позитивних результатів і, таким чином, сприятиме формуванню та підтримці високої самооцінки особистості. Особистість, що усвідомлює себе достатньо ефективною, зазвичай бачить можливості для майбутнього вирішення проблеми, і усвідомлено обирає варіанти успішних дій. В даному випадку висока самоефективність психолога сприяє тому, що мотивує клієнта до розвитку власної самоефетивності, спроможності долати життєві виклики, формувати потенціал життєстійкості та розвивати вольові якості навіть в складних умовах війни.

Це підтверджують також дослідження Т. Титаренко [4]. Розглядаючи особливості відновлення психологічного здоров'я українців після тривалої травматизації, дослідниця підкреслює, що під час війни ентузіазм людей відчутно меншає, креативність знижується, значно падає впевненість у собі і власні здібності, надія на успішність послаблена, бо немає віри у перспективність своєї діяльності. Саме тому одним із критеріїв відновлення психологічного здоров'я вона називає можливість підтримання продуктивності і самоефективності особистості, оновлення здатності до самореалізації, підвищення креативності у ставленні до власного життя. Самоефективність виступає вагомим чинником повоєнного відновлення особистості, оскільки впливає на відновлення психологічного здоров'я через оновлення власної цілісності і значимості, вибудову життєвих перспектив і віри у власні можливості.

Отже, професійна адаптація психолога в умовах ведення військових дій в Україні передбачає досягнення фахівцем певного рівня оволодіння навичками саморегуляції та рефлексії, формування професійно-важливих якостей особистості, контролю емоційних станів, розвитку стійкого

позитивного ставлення до професії та наслідків своєї професійної діяльності. Саме ці напрямки слід враховувати сьогодні у організації психологічного супроводу і підвищенні кваліфікації психологів-практиків.

Сучасна система психологічної допомоги населенню неможлива без організації супервізії психологів-практиків, яка є формою підвищення кваліфікації практикуючих психологів і може проводитись в індивідуальній та груповій формах. Супервізори відіграють ключову роль у навчанні та оцінці психологічних компетенцій, необхідних для того, щоб вдало адаптуватись до професійної діяльності. Але слід розуміти, що супервізійні заняття не обмежуються методичними настановами і поглибленням професійних навичок, важливим також є надання допомоги у подоланні особистісних проблем, що можуть виникати в результаті професійного вигорання, втоми від співчуття та інших негативних наслідків роботи в екстремальних умовах ведення військових дій в Україні. Супервізор може надавати в разі необхідності кризову супервізію, яка відбувається одразу після кризового консультування, після якої сам психолог-практик перебуває в складних переживаннях, а іноді – в кризовому стані. Процес супервізії буде більш ефективним, якщо зустрічі супервізора і супервізованого(-их) будуть регулярними та відбуватимуться під час офіційно організованих, регулярних зустрічей.

Важливо зазначити, що індивідуальна та групова супервізія є обов'язковою ланкою професійної підготовки психологів та психотерапевтів згідно європейських стандартів, але у нас цей напрямок психологічного супроводу залишається не достатньо розвинутим. Теоретичні розвідки цього напрямку дослідниці О. Сазонової [3] показують досить широкий спектр у визначенні концепцій і моделей супервізії, а також визначають деяке відставання теорії і практики супервізії від інших психологічних практик. На думку дослідниці, наразі супервізійна практика загалом, і зокрема в Україні, потребує вдосконалення розуміння її сутності, а також розробки методів, прийомів і технік, які б могли реалізувати основну мету супервізії психологів.

Висновки. Поняття адаптації можна визначити як багатоплановий процес активного пристосування психіки та поведінки до умов соціального середовища, яке опосередковане провідною діяльністю особистості на даному етапі її розвитку. Розв'язання головних питань адаптації має враховувати особистісний, когнітивний та мотиваційний компоненти професійної діяльності психолога. Важливим є урахування зовнішніх факторів розвитку суспільства та методів психологічної допомоги населенню і внутрішніх факторів розвитку особистості психолога. До того ж успішна професійна адаптація не можлива без постійної самоосвіти та самовиховання спеціаліста, розвитку навичок саморегуляції та волі.

Професійна адаптація психолога-практика сьогодні ускладнюється цілим рядом об'єктивних причин: ведення військових дій в Україні, загроза життю, велика кількість стресогенних факторів провокують цілу низку особистісних проблем, які спричиняють професійне вигорання та викривлення, знижують рівень професійної придатності. Саме тому так важлива організація якісного і вчасного психологічного супроводу психологів.

Незважаючи на важливість супервізії для сфери психічного здоров'я психологів-практиків, цей напрямок підтримуючої діяльності в Україні залишається найменш розробленим і дослідженим аспектом психологічної підготовки. Регулярна супервізія – це ресурс, на який повинен мати право кожен практичний психолог. Завдання закладів освіти: організувати психологічну допомогу психологам-практикам з метою уникнення негативних проявів дезадаптації, професійного вигорання та зниження ефективності професійної діяльності.

Перспективою дослідження, на нашу думку, може виступати вивчення соціальних уявлень вітчизняних психологів-практиків про феномен супервізії як методу психологічного супроводу.

Список літератури:

1. Низовець-Кропта О. А. Особистісна адаптація психолога-практика в умовах трансформації суспільства. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Психологічні науки*. 2015. Вип. 126. С. 113–117.

2. Сазонова О. В. Актуальні питання супервізійних моделей у психологічній практиці. *Габітус*. 2020. Вип. 19. С. 71–75.

3. Синявський В. В., Сергєєнкова О. П. Адаптація. Психологічний словник / за ред. Н. А. Побірченко. Київ : Науковий світ, 2007. С. 12.

4. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД., 2018. 160 с.

5. Adams K. B., Boscarino J. A., Figley C. R. Compassion fatigue and psychological distress among social workers: Avalidation study. *American Journal of Orthopsychiatry*. 2006. Vol. 76(1). P. 103–108.

6. Bandura A. Exercise of personal and collective efficacy in changing societies. Self-efficacy in changing societies / Edited by Albert Bandura. Cambridge University Press, 1999, pp. 1–45.

7. Berzoff J., Kita E. Compassion Fatigue and Counter transference: Two Different Concepts. Clinical Social Work. 2010. P. 341–349.

8. Bozgeyikli H. Self efficacy as a predictor of compassion satisfaction, burnout, compassion fatigue: A study on psychological counselors. *African Journal of Business Management*. 2012. Vol. 6(2). P. 646–651.

9. Jerusalem M., Mittag W. Self-Efficacy in stressful life transitions. Self-efficacy in changing societies / Edited by Albert Bandura. Cambridge : Cambridge University Press, 1999. P. 177–201.

10. Kabunga J. Adina, M. Disiye. Compassion Fatigue among Counsellors: Burden of Caring.LAB Lambert, Academic publishers. 2014. P. 34–35.

11. Martin A. J., Nejad H. G., Colmar S., Liem G.A.D. Adaptability: How students' responses to uncertainty and novelty predict their academic and non-academic outcomes. *Journal of Educational Psychology.* 2013. № 105. P. 728–746.

Nyzovets-Kropta O.A. PROFESSIONAL ADAPTATION OF PSYCHOLOGISTS IN THE CONTEXT OF MILITARY OPERATIONS IN UKRAINE

This article is dedicated to the theoretical exploration of the professional adaptation of psychologists in conditions of military actions and the worsening of the socio-economic crisis in Ukraine. The constant threat to life, the emergence of issues related to the formation of self-awareness and self-definition, and the heightened negative emotional states among Ukrainians necessitate high-quality and timely assistance from psychologists who are adept at navigating these complex conditions.

The specificity of professional adaptation for experts, seen as comprehensive and successful mastery of the profession, acclimatization, and adjustment to the content, conditions, and organization of work, is linked by contemporary researchers to both external and internal circumstances. External factors influencing the process of professional adaptation include the characteristics of the content, goals, organization, tools, and technologies of professional activity; the distinctiveness of social and other conditions in which professional activity takes place; and the established systems of informal, psychological connections, and interpersonal relationships.

Internal circumstances of professional adaptation for specialists encompass the level of their adaptive potential, the degree of development of adaptability as a personal and organizational quality, and the adequacy of motivation for professional activity in accordance with its demands. Theoretical analysis of scientific sources allows us to assert that the process of professional adaptation for psychologists in modern conditions comprises the following components: personal (personal adaptation), cognitive (improvement of professional skills), and motivational (self-effectiveness and performance in activities).

The presence of contemporary crises in society necessitates the educational system to create conditions for psychological support for practicing psychologists. Such support should include the organization of psychotherapeutic, corrective, and reflective work with the personality of specialists in this assisting profession.

Key words: *professional adaptation/disadaptation, personal properties, professionally important qualities of a psychologist, psychological support and support of professional activity of a psychologist.*