

3.1. Теоретичні засади та практичні технології психологічної допомоги особистості у кризових життєвих ситуаціях

Пліско О.В.

кандидат педагогічних наук

Беляєва Н.Є.

кандидат економічних наук

Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

м. Харків, Україна

ПСИХОЛОГІЧНА САМОДОПОМОГА ЯК КОМПОНЕНТ КАР'ЄРНОЇ КОМПЕТЕНОСТІ

Вступ. В умовах сьогодення на Україні психологічна самодопомога стає одним із ключових ресурсів для подолання викликів сучасного професійного життя. В умовах кризи вона не лише сприяє збереженню емоційної рівноваги, а й формує основу для розвитку кар'єрної компетентності. Вміння самостійно відновлювати внутрішні ресурси дозволяє фахівцю залишатися конкурентоспроможним та ефективним, незважаючи на кризові життєві ситуації.

Ціль роботи. Теоретично обґрунтувати значення психологічної самодопомоги як ресурсу збереження психоемоційної рівноваги та розвитку кар'єрної компетентності особистості, а також проаналізувати її вплив на професійне становлення та подолання кризових ситуацій.

Матеріали та методи. У дослідженні використано теоретичні методи: аналіз наукових джерел із проблематики психологічної самодопомоги та кар'єрного розвитку, узагальнення наукових підходів до розуміння психологічної самодопомоги та її впливу на професійну діяльність; порівняльний метод через співставлення різних концепцій щодо розвитку кар'єрної компетентності та психологічної стійкості; теоретичне моделювання у вигляді побудови узагальненої структури взаємозв'язку між стратегіями самодопомоги та кар'єрними результатами.

В умовах фінансової невизначеності, підвищення амбітності молодих людей, їх прагнення до побудови кар'єри як досягнення життєвого результату, актуальне питання поєднання психології кар'єри та психологічної самодопомоги. Зараз майбутні фіхівці вже стикаються з численними викликами, що вимагають адаптації та гнучкості.

Кар'єрні компетентності зазвичай включають: професійні знання й навички, комунікацію та роботу в команді, управління часом, гнучкість і адаптивність. Кар'єрна компетентність характеризується ще й здатністю ефективно діяти в умовах невизначеності, змін та криз. Одним із ключових її елементів виступає психологічна самодопомога, що дозволяє людині підтримувати власний ресурсний стан, зберігати мотивацію та продуктивність навіть у складних життєвих обставинах. Під психологічною самодопомогою розуміємо систему прийомів і стратегій, які людина застосовує самостійно для збереження психічної рівноваги, подолання стресу та адаптації до нових умов. Вона включає: саморегуляцію (керування емоціями, думками та поведінкою); ресурсні практики (відпочинок, хобі, фізична активність, усвідомленість); когнітивні стратегії (позитивне мислення, рефреймінг, постановка реалістичних цілей); підтримку соціальних контактів (спілкування, професійні та особисті мережі).

Науковці опікуються питанням застосування психологічної самодопомоги в процесі побудови кар'єри. Так, Марк Савікас зазначає, що в процесі побудови кар'єри необхідно розвивати кар'єрну адаптивність, що означає:

concern — турбуватися про майбутнє, заздалегідь планувати;

control — бути відповідальним за власні рішення, брати ініціативу, формувати свій шлях;

curiosity — досліджувати різні варіанти, бути відкритим до нового досвіду;

confidence — вірити у здатність долати перешкоди, рішення проблем;

adaptive readiness — бути готовим реагувати на зміни, виклики, невизначеність.

На його думку, для досягнення кар'єрних результатів, необхідно також працювати над самовпевненістю: через малі успіхи, підтримку, розпізнавання своїх сильних сторін [1].

Американським психологом Селігманом М. було представлено концепцію “кар'єрної адаптивності”, яка акцентує гнучкість у професійному розвитку. Науковцем розроблено PERMA-модель, яка складається з п'яти складових благополуччя: Positive Emotion (позитивні емоції/оптимізм), Engagement (залучення), Relationships (відношення), Meaning (значення), Accomplishment (досягнення). Модель благополуччя PERMA (на основі концепції М. Селігмана) представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

Модель благополуччя PERMA (на основі концепції М. Селігмана)

компоненти	практики	позитивні наслідки
позитивні емоції/оптимізм	уявлення найкращих сценаріїв, аналіз невдачі, щоб винести урок і не сприймати їх як провал	допомога для зменшення стресу, уникання зневіри
досягнення	встановлення досяжних цілей, занотовування своїх успіхів	зростання впевненості у собі, відчуття прогресу, мотивація до подальшого розвитку
значення	пошук в роботі того, що має сенс, особисто цінностям	збільшення задоволеності роботою, відчуття особистого внеску, глибший сенс діяльності
відносини	встановлення корисних соціальних контактів, використання підтримки	зниження рівня вигорання, підвищення відчуття підтримки, покращення комунікації
залучення	знаходження виду діяльності, де ти “потрапляєш у потік”	поглинання процесом, підвищена продуктивність, відчуття самореалізації

Також науковець пропонує інтерпретувати невдачі як тимчасові, специфічні й змінні, а не як постійні чи всеохопні, а також ідентифікувати власні сильні риси та їх використовувати [2].

Ці два підходи оптимально поєднуються. Отже, Савікас М. акцентує на адаптивності, на здатності змінюватись, реагувати на перехідні моменти, будувати кар'єру як історію. Селігман М. додає, що, для того, щоб ця адаптивність була ефективною, важливе внутрішнє благополуччя: оптимізм, використання сильних сторін, сенс, позитивні емоції.

В науковій літературі часто визначають кар'єрну кризу як період глибокого розчарування та невдоволення власною роботою, який змушує переосмислити свої професійні цілі та напрямки. В цей час може втрачатися мотивація, людина відчуває роздратованість та стрес, емоційне та фізичне виснаження, зниження продуктивності.

На схемі 1 зазначено ключові психологічні компетенції, що є основою успішної кар'єри.

Схема 1

Ключові психологічні компетенції, що є основою успішної кар'єри



Ефективна кар'єрна компетентність неможлива без навичок самодопомоги, які дають змогу самостійно аналізувати свої сильні та слабкі сторони, ставити цілі й досягати їх, професійно розвиватися, долати професійні кризи. У контексті кар'єри психологічна самодопомога є ключовим елементом, що забезпечує професійну стійкість та зростання. Вона є ефективним інструментом для профілактики вигорання, дозволяючи людині самостійно керувати своїми ресурсами та підтримувати необхідний рівень енергії та працездатності. Крім того, самодопомога сприяє розвитку емоційної стійкості. Це дає змогу самостійно долати професійні труднощі, конструктивно вирішувати конфлікти та швидко адаптуватися до змін. Завдяки цій навичці, людина стає менш вразливою до зовнішніх стресових факторів. Розвинена саморегуляція дозволяє контролювати стрес у складних робочих ситуаціях, стримуватися від поспішних рішень і контролювати емоції під тиском. Це допомагає не лише підтримувати психологічний комфорт, але й підвищує якість виконання завдань. Коли людина емоційно стабільна та може керувати своїм стресом, вона здатна краще зосередитися на завданнях і приймати більш зважені та обґрунтовані рішення.

Стратегії самодопомоги та їх вплив на психоемоційний стан і кар'єрний розвиток особистості представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

Стратегії самодопомоги та їх вплив на психоемоційний стан і кар'єрний розвиток особистості

<i>застосування стратегій самодопомоги</i>		<i>результат для психоемоційної сфери особистості</i>		<i>результат для кар'єри особистості</i>
техніки релаксації та дихальні вправи	→	зменшення тривожності, стабілізація емоційного стану	→	підвищення працездатності, зниження ризику професійного вигорання
ведення щоденника думок та емоцій	→	усвідомлення власних почуттів, зниження внутрішньої напруги	→	краща самоорганізація, розвиток критичного мислення
планування малих кроків	→	відчуття контролю, зростання впевненості в собі	→	досягнення цілей поступово, підвищення продуктивності
фокус на ресурсах	→	відчуття власної спроможності, внутрішня стабільність	→	раціональне використання часу й енергії, зростання ефективності
формування підтримуючого оточення	→	соціальна впевненість, зниження почуття ізоляції	→	професійний розвиток через обмін досвідом та підтримку
тайм-менеджмент із урахуванням планування завдань, відпочинку	→	відчуття гармонії, профілактика емоційного виснаження	→	баланс між роботою та відпочинком, підвищення якості виконання завдань
мікропаузи протягом робочого дня	→	відновлення енергії, зниження втоми	→	підвищення концентрації та якості роботи
методи позитивного	→	оптимістичне ставлення до життя, зменшення	→	підвищення мотивації та креативності в роботі

Людина, яка володіє навичками самодопомоги, більше стійка до стресу та менше піддається професійному вигоранню. У кризах така особа здатна зберігати продуктивність і знаходити нові кар'єрні можливості. У кризових життєвих ситуаціях психологічна самодопомога дозволяє людині не лише зберегти баланс і працездатність, а й трансформувати труднощі у нові можливості для розвитку.

Висновки. Психологічна самодопомога є особистим ресурсом та ключовою професійною навичкою. Вона забезпечує стабільність кар'єри, допомагає долати кризи та досягати поставлених цілей. Тому здатність дбати про власне психічне здоров'я можна розглядати як елемент кар'єрної компетентності, нарівні з комунікацією чи професійними знаннями.

Список використаних джерел інформації

1. Savickas M.L. Career Counseling (Theories of Psychotherapy Series). American Psychological Association (APA), 2011. 186 p.
2. Seligman, M. E. P. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. Free Press A Division of Simon & Schuster, Inc. 1230 Avenue of the Americas New York, NY 10020, 2011. 29 p. <https://scottbarrykaufman.com/wp-content/uploads/2015/01/Seligman-2011-Chapter-1.pdf>.