

РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПРИРОДНИЧИЙ ФАКУЛЬТЕТ



У КОЛІ ОДНОДУМЦІВ

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
ВСЕУКРАЇНСЬКОГО ФОРУМУ АСПІРАНТІВ
СПЕЦІАЛЬНОСТІ 053 ПСИХОЛОГІЯ

РІВНЕ
3 ЖОВТНЯ 2024
РОКУ

УДК 159.9+ 316.6

У колі однодумців: збірник матеріалів Всеукраїнського форуму аспірантів спеціальності 053 Психологія (3 жовтня 2024 року, м. Рівне). Упоряд. Р. В. Павелків, Н. В. Корчакова. Рівне : РДГУ, 2024. 66с.

Рекомендовано до друку Вченою радою Рівненського державного
гуманітарного університету
(протокол № 2 від 20.02.2025 р.).

Матеріали надруковані в авторській редакції. Редакційна колегія може не поділяти поглядів авторів. Відповідальність за зміст матеріалів, точність наведених фактів, цитат, посилань на джерела, достовірність іншої інформації та за додержання норм авторського права несуть автори.

Олена ЮРЧУК*здобувачка ступеня PhD кафедри вікової та педагогічної психології
Рівненського державного гуманітарного університету
м. Рівне, Україна*

ORCID: 0009-0003-4238-4305

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В СТРЕСОГЕННИХ УМОВАХ

Проблема емоційної стійкості особливо гостро відчувається у період юнацького розвитку особистості, що поєднується із навчанням у закладах вищої освіти. Насамперед, пов'язано це із перехідним періодом до дорослого життя та характеризується, на думку З. Оніпко, підвищеною емоційністю й пониженою емоційною стійкістю [4, с.76].

Період студентства пов'язується із наявністю психологічних труднощів дорослішання, протиріч між очікуваннями, бажаннями та образом «Я», інтенсивним становленням особистості здобувача вищої освіти та формування стійких її психологічних властивостей. Студентський вік, на що вказує О. Ткачишина, є тим проміжком часу, коли молоді люди здатні найбільш ефективно здобувати необхідні знання, отримувати ази професійної підготовки, формувати необхідні в майбутній професійній діяльності вміння та навички [5, с.64]. В період студентства закінчують формуватися основні компоненти емоційної стійкості (емоційний, мотиваційний, вольовий, поведінковий, когнітивний), яка власне й набуває характеристик інтегральної властивості особистості

Емоційна стійкість майбутніх психологів тісно пов'язана з процесами психологічної адаптації до дорослого життя та професійного самовизначення студента і чим вищий рівень та якість психологічної адаптації студентів, тим вищий рівень емоційної стійкості.

О. Малхазов, який розглядає емоційну стійкість як механізм, активність, що забезпечує цілісність функціонування системи емоційної регуляції поведінки особистості, її діяльності, як здатність індивіда до контролю своїх емоційних станів в стресогенних умовах, значущих ситуаціях професійної діяльності та соціальної взаємодії, вважає таку здатність детермінованою системою індивідуально-психологічних, психофізіологічних та соціально-психологічних чинників [2, с.134]. Науковцем висунуто припущення про те, що ефективність функціонування такої системи можливо підвищити шляхом корекції її окремих елементів. Так, з позиції соціально-психологічної теорії відновлення психологічного здоров'я, О. Малхазов виділяє групи чинників, корекція яких буде сприяти підвищенню рівня емоційної стійкості особистості в психогенних умовах:

1) здатність до емоційної саморегуляції, що визначається балансом досвіду та схематичних уявлень в емоційно подразливих ситуаціях, диференціації емоцій, об'ємності спектру наявних стратегій виходу з емоційно складаних ситуацій;

2) здатність до рефлексії своїх емоційних проявів, яка залежить від міри усвідомлення своїх індивідуальних особливостей, проблемних зон, ресурсів, способів емоційної саморегуляції, рівня антиципації ситуацій, що знижують рівень емоційної стійкості;

3) самоставлення та самосприйняття, що проявляється уявленнями про бажані моделі поведінки в емоційно напружених ситуаціях, впевненістю у власній спроможності до контролю своїх емоційних станів, моделей поведінки, які вважаються респондентом оптимальними в типових ситуаціях [2, с. 141].

Відповідно формування емоційної стійкості потребує її розвиток, враховуючи такі її критерії, визначеними на основі аналізу праць науковців (К. Армітадж, О. Делмер М. Коен, М. Коннер, О.Малхазлв, Р.Кесслер та ін.), як:

1. Фізіологічна реактивність – емоційна збудливість; фізична та нервова витривалість, інтенсивність, тривалість та характер емоційного збудження чи гальмування, періодичність їх коливань; глибина та поріг емоційних переживань, їх інтенсивність, рухливість, тривалість, лабільність; здатність диференціювати, розпізнавати та регулювати емоційні стани; направленість форма емоційного реагування (стенічність – роздратованість стосовно себе та оточуючого середовища, чи астенічність – бажання відмежуватися від несприятливих ситуацій, заспокоїтися);

2. Особистісні якості – інтровертність чи екстравертність, застрягання, демонстративність, нейротизм, тривожність, рефлексія, комунікабельність; домінування негативного чи позитивного фону емоційних переживань, емоційна експресія;

3. Соціально-психологічні – переживання у конструктивному діалозі, поведінка в конфліктних ситуаціях, сугестивність [7; 8; 9].

Якщо вважати основними ознаками емоційної стійкості збалансованість проявів інтенсивності емоційних реакцій, їх адекватність, стабільність, здатність до контролю власних астенічних станів, то результатом формування емоційної стійкості слід визначити її рівень за такими ознаками:

- високий рівень – здатність адекватного оцінювання та прогнозування у взаємодії своєї поведінки та поведінки партнера; вміння розпізнавати та передбачати емоційні прояви, які можуть виникнути в складних емоційних ситуаціях; епатувати та рефлексувати; враховувати негативний та позитивний попередній досвід подолання напружених емоційних станів;

- низький рівень – негативізм, підвищена вразливість, впертість, часта зміна емоцій різної модальності, загальмованість, замкненість, нездатність переживати позитивні радісні ситуації, неспокій, боязкість, хворобливий песимізм.

Психотравмуюча ситуація проявляється як негативна сила, яка гальмує бажання жити і радіти життю. Інший полюс, як парадокс травми, – це її здатність зцілювати і змінювати особистість. Для проведення психологічної роботи з формування емоційної стійкості в процесі соціально-психологічної реабілітації особистості в стресогенних умовах О. Малхазовим пропонується використання стратегії, яка складається з чотирьох кроків:

Перший крок. Бесіда: Чи хочу я змінити свою оцінку ситуації? Чому я це хочу? Чи можу я самостійно впоратися зі своїми переживаннями? Чи можу я змінити оцінку ситуації? Що для цього потрібно зробити? Який в мене є для цього потенціал?

Другий крок. Діагностика, актуалізація здатностей особистості: диференціація емоцій та станів; рефлексування подій, які сталися; вирізнення ситуацій, які пов'язані зі зниженням рівня емоційної стійкості, виявлення типових ситуацій; застосування наявних стратегій виходу з посттравматичної ситуації (досвід уникнення, успішного розв'язання).

Третій крок. Рефлексія: встановлення та рефлексія чинників та умов виникнення емоційного збудження чи гальмування; моделювання успішних та неуспішних стратегій опанування емоціями та емоційними станами; аналіз досвіду та залучення технологічних прийомів для розвитку принципової спроможності контролю власних емоцій та емоційних станів.

Четвертий крок. Формування: конкретизація уявлень про моделі поведінки в емоційно напружених ситуаціях, які є бажаними, про необхідні вміння та навички самокорекції емоцій та емоційних станів; використання технік реабілітації та технік формування впевненості у своїй здатності до контролю власних емоцій та емоційних станів; розвиток здатності антиципувати ситуацію, яка викликає зниження рівня емоційної стійкості, вибір оптимальної моделі поведінки (зміна ставлення до ситуації, розв'язання, уникнення, заміщення чи витіснення ситуацій, які не можуть бути вирішеними) [2; 3].

За результатами аналізу Б. Якимчук та І. Якимчук емоційної стійкості як професійно важливої якості майбутнього практичного психолога, науковцями було

виділено, що: оптимізувати емоційні стани та підвищити емоційну стійкість можливо засобами регуляції функціональних характеристик, оскільки всі рівні систем життєдіяльності особисті є взаємозалежними, а тому зміна кожної з них призводить до зміни системи загалом; рівень емоційної стійкості може підвищитися за умови дотримання основних психогігієнічних правил завдяки правильній організації режиму відпочинку та праці, систематичним заняттям спортом та фізичною культурою, періодичній зміні видів діяльності, переключенню з фізичної роботи на інтелектуальну та навпаки [6, с.83].

За припущенням І. Аршави, емоційна стійкість здатна змінюватися під впливом пристосування людини до екстремальних умов, однак успішність такого пристосування залежить від ряду стійких особистісних характеристик. Які необхідно коригувати, в тому числі характеристики емоційності в структурі особистості, мотиваційні та вольові характеристики, особливості пізнавальної діяльності, пов'язані з емоційною сферою [1, с. 15].

Таким чином, в результаті аналізу теоретико-методологічних засад психологічних особливостей формування емоційної стійкості майбутніх психологів в стресогенних умовах, було визначено, що при тривалому впливі сильних стресогенних чинників виникає дистрес, що може мати руйнівні наслідки для особистості: руйнування кар'єри, стосунків, шлюбу, здоров'я, життя людини загалом. Медичними та психологічними дослідженнями доведено, що головною причиною соматичних та деяких психічних захворювань є нездатність подолати повсякденні стреси та вплив стресогенних умов, таких як внутрішньоособистісні стресори, міжособистісні стресори. До стресогенних умов майбутніх психологів також відносять академічні стресори, зміну умов дистанційного навчання тощо.

Однією з головних умов ефективного подолання стресу є сформованість емоційної стійкості, що проявляється в здатності емоційно збудженого індивіда слідувати наперед визначеній направленості своїх дій, здатність до контролю своїх емоцій та до пригнічення емоційних реакцій; ступінь емоційного збудження, що не стає на заваді ефективному здійсненню своєї діяльності та не перевищує максимально допустимої граничної величини порогу, за яким виникають астеничні реакції.

Емоційна стійкість майбутніх психологів тісно пов'язана з процесами психологічної адаптації до дорослого життя та професійного самовизначення студента. Найбільш ефективним шляхом формування емоційної стійкості студентської молоді слід вважати опанування прийомами емоційно-вольової регуляції як на психофізіологічному, так і на психологічному рівнях, а також розвиток індивідуальних характеристик особистості

Список використаної літератури

1. Аршава І.Ф. Підходи до операціоналізації феномену «емоційна стійкість» як основи для вдосконалення його діагностики. *Зб. наук. пр. ін.-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України «Проблеми загальної та педагогічної психології»*. Київ, 2006. Т.8. Ч.9. С. 13–20.
2. Малхазов О. Р. Технологія формування емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2018. Вип.. 2. С.132-147.
3. Малхазов О.Р. Теоретичні засади дослідження емоційної стійкості *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. Зб. статей. Київ: 2017, Вип. 40 (43). – С. 22 – 31.
4. Онішко З. С. Дослідження сформованості рівня емоційної стійкості в студентів технічних ВНЗ. *Габітус. Психологія особистості*. 2021. Випуск 24. Т.2. с.73-77.
5. Ткачишина О. Р. Психологічні основи підготовки майбутніх фахівців. *Професійна підготовка практичного психолога: зб. наук. праць*. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. С. 63–72.

6. Якимчук Б. А. Якимчук І. П. Формування емоційної стійкості як професійно важливої якості майбутнього практичного психолога. *Психологічний журнал*. 2020. №4. С.78-88.
7. Armitage, C. J., & Conner, M. (2000). Social cognition models and health behavior: a structured review. *Psychology and Health*, 15, 173–189.
8. Коен Д., Маннаріно Е., Деблінджер Е. Психотерапія з дітьми та підлітками, які пережили травму та втрату. – Львів: Свічадо, 2016. 264 с.
9. Kessler R.C., Berglund P., Delmer O., Jin R., Merikangas K.R., Walters E.E. Lifetime prevalence and age-of onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*. 2005. Vol. 62. No 6. P. 593– 602.

ЗМІСТ

Булах І., Казанцев В. Метод інтерпретації в контексті психодинамічного підходу та психоаналітичної терапії	3
Вашенюк А., Кулаков Р. Проблема обдарованості в контексті психологічних досліджень	6
Галицька О. Особливості мотивації особистості до духовного зростання	9
Демида П. Освоєння конкурентної арени: розвиток навичок подолання труднощів у торгових представників	11
Дерполюк О. Активні медитації, як інноваційний підхід до профілактики емоційних порушень у роботі з жінками в умовах еміграції	14
Івасенко О. Проблема інтеграції та методологія психології	17
Каграманян М. Психологічні стратегії для профілактики та подолання больових відчуттів у роботі стоматолога: практичні рекомендації та сучасні підходи	20
Левко О. Сприяння соціально-емоційній компетентності майбутніх стоматологів	23
Луцик Г. Факторний аналіз у дослідженні структури готовності майбутніх психологів до роботи зі схильними до девіантної поведінки підлітками	26
Молочко Я. Нарцисичний симптомокомплекс як чинник соціальної адаптації	28
Паламарчук В., Кулаков Р. Формування професійного мислення як науково-психологічна проблема	31
Паламарчук В., Кулаков Р. Соціально-психологічні аспекти професійного спілкування сучасного фахівця	34
Панашук І., Павелків Р. Відповідальність як психосоціальна категорія	37
Пасічник Л. Психологічні особливості почуття провини та адитивної поведінки особистості	40
Патута Б. Детермінанти виникнення втоми від співчуття у медичних сестер	43
Петриченко О., Федоренко А. Пошук можливостей розвитку та актуалізації асертивності студентської молоді в умовах воєнного стану	46
Ронжес О. Глибинні інтерв'ю як інструмент дослідження адаптації людини до цифровізації	49
Сидоркевич Д., Павелків Р. Професійна компетентність як науково-психологічна проблема	51
Щирук І. Психологічні особливості діагностики та корекції осіб постраждалих в умовах бойового стресу	54

- Юрчук О.** Особливості формування емоційної стійкості майбутніх психологів в стресогенних умовах 57
- Янкавс Ю., Кулакова Л.** Комунікативна компетентність майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту як психолого-педагогічна проблема 61

