

УДК 159.9

Пилипенко К.В.

канд. психол. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ – МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Війна, стрімкі та неоднозначні соціально-економічні, культурно-історичні перетворення, що відбуваються останнім часом в Україні, є важкими випробуваннями, що зумовлюють виникнення широкого діапазону психологічних проблем. Емоційно-вольова сфера особистості стає

надзвичайно уразливою в сучасних реаліях, адже кількість емоціогенних ситуацій у житті населення України наразі надзвичайно велика, що виявляється в різноманітних стресових станах, емоційному виснаженні, вигоранні, афектах неадекватності та відповідних їм формах поведінки.

Відомо, що феноменальність емоцій полягає у тому, що вони можуть впливати не тільки позитивно – регулюючи діяльність, – але й негативно – дезорганізуючи її. Гострі форми прояву дезорганізуючого впливу емоцій: розгубленість, афект неадекватності, скутість тіла, порушення координації рухів, уповільнення протікання психічних процесів, нестриманість у спілкуванні, агресивність та інше – обумовили виникнення проблеми емоційної стійкості.

Проблема емоційної стійкості більшою мірою розглядалася в межах загальної психології, військової психології, інженерної психології, психології праці, психології спорту та психофізіології (Л.М. Аболін, І.Ф. Аршава, О.А. Блінов, Б.Х. Варданян, М.І. Дьяченко, П.Б. Зільберман, Є.П. Ільїн, М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, П.П. Криворучко, Г.С. Нікіфоров, А.С. Ольшаннікова, С.М. Оя, В.О. Пономаренко, Т. Рібо, В.В. Стасюк, О.Я. Чебикін, О.А. Чернікова та ін.). Лише в останні роки проблема емоційної стійкості почала розглядатися в більш широкому професійному просторі професій системи «людина-людина» (лікаря, педагога, практичного психолога, соціального педагога). Звертаючись до визначення поняття «емоційна стійкість» слід зазначити, що за наявності великої кількості різноманітних підходів до його визначення – йдеться про здатність індивіда протистояти тим емоціогенним подразникам, які можуть негативно впливати на перебіг діяльності та зберігати власну працездатність.

Зазначені вище стресові фактори мають значний вплив на психологічне благополуччя та психічне здоров'я особистості, зокрема й студентів – майбутніх психологів. Крім того, саме студентське середовище належить до таких, в яких різного роду перевантаження та вимоги виступають у всьому різноманітті. З іншого боку, саме в цей період формується особистість майбутнього фахівця–психолога, психологічне благополуччя та стан психічного здоров'я якого безпосередньо впливає на успішність його професійної діяльності та стиль життя в цілому, а отже набуває високого суспільного значення.

Феномену психологічного благополуччя присвячено роботи значної кількості науковців: Т. Бен-Шахар, Д. Гілберт, Е. Дайенер, Е. Десі, Д. Канеман, Н. Каргіна, С. Любомирська, Р. Райан, М. Селігман та ін.

Надзвичайно важливу роль у збереженні психологічного благополуччя студентів – майбутніх психологів відіграє, на нашу думку, емоційна стійкість, яка, слід наголосити, є водночас і чинником, і проявом або показником психологічного благополуччя. Для збереження та відновлення

психологічного благополуччя необхідним є уміння утримувати та віднаходити емоційний баланс, здатність виражати свої емоції, при цьому усвідомлювати їх та вміти ними керувати, а також оптимізувати власну діяльність й поведінку у складних емоційно напружених умовах.

Професія психолога сьогодні все більше привертає увагу не тільки вітчизняних науковців, але й пересічних громадян нашої держави. Водночас постійно збільшується попит на різні види психологічних послуг мало не в усіх сферах суспільної діяльності. Констатуємо, що постійно зростають вимоги до якості підготовки практичних психологів у закладах вищої освіти. Таке зростання вимог стосується перш за все професійно важливих якостей, а також «hard skills» й «soft skills» особистості фахівця–психолога. Тож перед закладами вищої освіти постає завдання забезпечення оптимізації розвитку проактивної, емоційно стійкої особистості студента – майбутнього психолога, здатної дбати про власне психологічне благополуччя та психічне здоров'я, адаптуватися у постійно змінюваних умовах та бути успішною у професіогенезі.