

ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ СТУДЕНТІВ–МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Сучасні суспільно-політичні умови, воєнний стан в Україні, створюють серйозні виклики для системи освіти, особливо у сфері підготовки майбутніх фахівців-психологів. Одним із найактуальніших психологічних аспектів, який потребує глибокого аналізу, є формування та підтримка емоційної стійкості студентської молоді, що навчається в умовах дистанційної форми організації навчального процесу під час війни в Україні. У даному контексті емоційна стійкість розглядається як одна з ключових психологічних характеристик, що забезпечує здатність справлятися зі стресом, зберігати працездатність у емоційно напружених умовах та адаптуватися до нових умов.

Проблема емоційної стійкості вже досить тривалий час є предметом дослідження багатьох науковців: 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.Є. Ольшаннікова, С.М. Оя, В.О. Пономаренко, Т. Рібо, В.В. Стасюк, О.Я. Чебикін, О.А. Чернікова та ін. За наявності великої кількості різноманітних підходів до його визначення – йдеться про здатність індивіда протистояти тим емоційно напруженим подразникам, які можуть негативно впливати на перебіг діяльності та зберігати власну працездатність.

Майбутні психологи мають не лише опановувати теоретичні знання, але й розвивати практичні навички саморегуляції та самопомоги. Також важливими є фактори середовища. Студенти, які зберігають активні соціальні зв'язки, залучені до волонтерської діяльності або мають можливість брати участь у психологічних тренінгах, демонструють вищу здатність до адаптації.

Емоційна стійкість є психологічною характеристикою, що дозволяє особистості адаптуватися до стресогених обставин, зберігати функціональність та розвиватися. Під час дистанційного навчання студенти втрачають звичну структуру та динаміку соціальних контактів, що, за даними досліджень, значно підвищує рівень емоційної ізоляції, тривожності та втоми. Дистанційна освіта, хоч і забезпечує безперервність навчального процесу, часто супроводжується інформаційним перевантаженням й порушенням балансу між навчанням та відпочинком, що негативно впливає на психоемоційний стан.

Дослідження показують, що розвиток емоційної стійкості пов'язаний із рівнем емоційного інтелекту, здатністю особистості усвідомлювати та регу-

лювати власні емоції, а також ефективно взаємодіяти з іншими. В умовах війни ця якість стає надзвичайно цінною не лише для подолання труднощів, але й для формування активної життєвої позиції.

Слід констатувати, що емоційна стійкість формується не лише як вроджена якість, але також як динамічна система, що розвивається через досвід, освіту, міжособистісну взаємодію та внутрішні рефлексивні процеси. Тобто студенти-психологи можуть цілеспрямовано розвивати в собі цю професійно важливу якість завдяки залученню до психодидактичних програм, тренінгів та різних засобів саморозвитку. Дослідження показують, що практики усвідомленості (mindfulness), вдячності, когнітивної реструктуризації та ведення щоденника позитивних подій тощо істотно підвищують рівень емоційної стійкості навіть у періоди кризового навантаження.

Отже, емоційна стійкість студентів-психологів у період дистанційного навчання та соціальних викликів, зумовлених воєнним станом, є однією з ключових умов не лише їхнього психологічного благополуччя, але й їхнього професійного становлення та реалізації.