

УДК 159.942:[378.018.8:159.9-051

ORCID: 0000-0002-4627-2066

Борис Андрійович Якимчук

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології,
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини,
м. Умань, Україна
boris18667@gmail.com

ORCID: 0000-0002-3303-6478

Ірина Павлівна Якимчук

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології,
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини,
м. Умань, Україна
irinayakimchuk70@gmail.com

ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ЯК ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВОЇ ЯКОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА

У статті презентовано теоретико-методологічні підходи до розгляду однієї з професійно значущих якостей практичного психолога як емоційна стійкість, оскільки рівень її розвитку відображає повноту психічного образу особистості під час вирішення проблемних завдань. У контексті високих вимог до розвитку національної соціально-психологічної служби та підготовки її фахівців, проблема несформованості емоційної стійкості унеможливорює психологічну професійну діяльність та кваліфіковану психологічну допомогу, а отже, проблема формування емоційної стійкості у майбутніх практичних психологів набуває особливої актуальності.

Професія практичного 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 чи не в усіх сферах суспільної діяльності, що спричиняє зростання вимог до якості підготовки практичних психологів у вищих навчальних закладах, передусім професійно важливих якостей особистості фахівця-психолога.

Ключові слова: емоційна стійкість; стресостійкість; несформованість емоційної стійкості; лабільність емоцій; особистісні якості психолога.

ORCID: 0000-0002-4627-2066

Boris Yakymchuk

Ph.D. in Psychology, Associate Professor of Psychology Chair,
Pavlo Tychna Uman State Pedagogical University
Uman, Ukraine
boris18667@gmail.com

ORCID: 0000-0002-3303-6478

Iryna Yakymchuk

Ph.D. in Psychology, Associate Professor of Psychology Chair,
Pavlo Tychna Uman State Pedagogical University
Uman, Ukraine
irinayakimchuk70@gmail.com

FORMATION OF EMOTIONAL STABILITY AS A PROFESSIONALLY IMPORTANT QUALITY OF A FUTURE PRACTICAL PSYCHOLOGIST

The article presents theoretical and methodological approaches to the consideration of one of the professionally significant qualities of a practical psychologist as emotional stability, as the level of its development reflects the completeness of the mental image of the individual in solving problems. In the context of high requirements for the development of the national socio-psychological service and training of its specialists, the problem of lack of emotional stability makes psychological professional activity and qualified psychological assistance impossible, and therefore the problem of emotional stability in future practical psychologists becomes especially relevant.

The profession of a practical psychologist today is increasingly attracting the attention not only of domestic scientists, but also of ordinary citizens of our state. At the same time, the demand for various types of psychological services in almost all spheres of social activity is constantly increasing, which leads to increasing demands on the quality of training of practical psychologists in higher education, especially professionally important personality traits of a psychologist.

Key words: *emotional stability; stress resistance; immaturity of emotional stability; lability of emotions; personal qualities of a psychologist.*

ORCID: 0000-0002-4627-2066

Борис Андреевич Якимчук

*кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии,
Уманский государственный педагогический университет имени Павла Тычины,
м. Умань, Украина
boris18667@gmail.com*

ORCID: 0000-0002-3303-6478

Ирина Павловна Якимчук

*кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии,
Уманский государственный педагогический университет имени Павла Тычины,
м. Умань, Украина
irinayakimchuk70@gmail.com*

ФОРМИРОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНОГО КАЧЕСТВА БУДУЩИХ ПРАКТИЧЕСКИХ ПСИХОЛОГОВ

В статье представлены теоретико-методологические подходы к рассмотрению одной из профессионально значимых качеств психолога как эмоциональная устойчивость, поскольку уровень ее развития отражает полноту психического образа личности при решении проблемных задач. В контексте высоких требований к развитию национальной социально-психологической службы и подготовки ее специалистов, проблема несформированности эмоциональной устойчивости исключает психологическую профессиональную деятельность и квалифицированную психологическую помощь, а значит, проблема формирования эмоциональной устойчивости у будущих практических психологов приобретает особую актуальность.

Профессия психолога сегодня все больше привлекает внимание не только отечественных ученых, но и рядовых граждан нашего государства. В то же время постоянно увеличивается спрос на различные виды психологических услуг ли не во всех сферах общественной деятельности, приводит к росту требований к качеству подготовки практических психологов в высших учебных заведениях, прежде всего профессионально важных качеств личности специалиста-психолога.

Ключевые слова: *эмоциональная устойчивость; стрессоустойчивость; несформированность эмоциональной устойчивости; лабильность эмоций; личностные качества психолога.*

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку соціально-психологічної сфери в нашій країні показує необхідність професійного підходу до цієї гуманної діяльності, що в свою чергу, вимагає особливої уваги до формування професійно важливих якостей практичного психолога. На думку сучасних дослідників, однією з головних індивідуально-психологічних характеристик, що детермінує стійкість особистості до стресогенного впливу складних життєвих ситуацій, є емоційна стійкість. Саме їй належить провідна роль у забезпеченні можливості досягнення високих результатів у навчальній, спортивній та професійній сферах. Мова йде не тільки про вміння адаптуватися до складних емоціогенних ситуацій, а перш за все, про здатність протистояти їх стресогенному характеру з метою ефективного виконання поставленого завдання.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблема емоційної стійкості більшою мірою розглядалася в межах загальної психології, військової психології, інженерної психології, психології праці та психології спорту (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. Ольшанникова, С.М. Оя, В.О. Пономаренко, В.В. Стасюк, О.Я. Чебикін, О.О. Черникова та інші). Лише в останні роки проблематика емоційної стійкості почала охоплювати ширший простір допоміжних професій (лікаря, педагога, психолога й практичного психолога, соціального педагога).

За наявності значної кількості різноманітних підходів до визначення поняття «емоційна стійкість» йдеться про здатність індивіда протистояти тим емоціогенним подразникам, які можуть негативно впливати на перебіг діяльності.

Психологічний феномен «емоційна стійкість» належить до тих інтегративних якостей особистості, природа яких і пов'язана з нею можливість прогнозування успішності професійної діяльності людини на сьогодні недостатньо чітко визначені, хоча сучасній психологічній науці відомо, що саме емоційна стійкість забезпечує високу результативність діяльності, здійснюваної в емоціогенних умовах (Л.М. Аболін, І.Ф. Аршава, Л.І. Бучек, П.Б. Зільберман, Т.С. Кириленко, Г.В. Ложкін, В.Л. Маріщук, В.О. Моляко, Н.І. Пов'якель, Я. Рейковський, О.П. Саннікова, О.Я. Чебикін та ін.).

Однією з професійно значущих якостей практичного психолога є емоційна стійкість, оскільки рівень її розвитку відображає повноту психічного образу особистості під час вирішення проблемних завдань. У контексті високих вимог до розвитку національної соціально-психологічної служби та підготовки її фахівців, проблема несформованості емоційної стійкості унеможливує психологічну професійну діяльність та кваліфіковану психологічну допомогу, а отже, проблема формування емоційної стійкості у майбутніх практичних психологів набуває особливої актуальності.

Сучасний науковий підхід до аналізу особистості практичного психолога виявляє основні вимоги до змісту їх підготовки (В.Г. Панок); розробку концепції професійної підготовки психологів, визначення змісту понять «психологічна готовність психолога» та «професійна компетентність» (Н.В. Чепелева, Н.Ф. Шевченко); психологічні передумови здатності до професії психолога, функції та класи професійно–психологічних завдань психолога-практика й визначення основних характеристик його діяльності (Н.І. Пов'якель, Н.В. Пророк); особливості розвитку особистості психолога в процесі професійної підготовки (О.Ф. Бондаренко, І.С. Булах, Л.В. Долинська, Т.В. Зайчикова, П.В. Лушин, С.Д. Максименко, В.Л. Паньковець, Н.І. Пов'якель, Ю.О. Приходько, О.П. Саннікова, В.М. Чорнобровкін, Т.С. Яценко та інші). Серед професійно важливих якостей та критеріїв професіоналізму практичного психолога вагоме місце належить емоційній стійкості.

Розкриття формування емоційної стійкості як психологічного феномену та професійно важливої якості майбутнього практичного психолога. **Мета статті** – висвітлення вивчення феномену емоційної стійкості та сучасні уявлення феномену «емоційна стійкість» у студентів-психологів.

Виклад основного матеріалу та результатів дослідження. В умовах динамічних змін як освітніх так і професійних вимог, постійно змінних соціальних умов, професійна діяльність ускладнюється та видозмінюється. Як наслідок збільшуються вимоги до фахівця у сфері психологічної допомоги, до його особистісних ресурсів. У діяльності психолога емоції є регулятором та організуючим і мотивуючим засобом поведінки. Емоційну стійкість розглядають як прояв волі, вона зумовлює здатність людини регулювати власні емоції і долати стан підвищеного емоційного збудження при виконанні складної діяльності [1, с. 121]. Емоційну стійкість трактують також як особливість темпераменту людини, що дозволяє їй надійно виконувати цільові завдання діяльності за рахунок оптимального використання резервів нервово-психічної емоційної енергії [8, с. 82]. Емоційну стійкість розглядають і як властивість особистості, детерміновану динамічними і змістовними характеристиками емоційних процесів [5, с. 63].

Стійкість до негативних емоцій, здатність до емоційної саморегуляції, сформованість умінь щодо подолання негативних та деструктивних психоемоційних станів займає важливе місце серед вмінь необхідних для фахівця в психологічній сфері. Важливим аспектом останнього напрямку вивчення емоційної стійкості є з'ясування змісту і рівня виявлення емоцій і почуттів у складних умовах життєдіяльності. Загострення, посилення моральних почуттів дозволяє людині долати страх, розгубленість, безнадійність. Висловлюються припущення, обґрунтовані теоретично і підтвержені експериментально, що в процесі пристосування людини до складних ситуацій відбувається якісна трансформація у взаємодії характеристик стану людини і рис особистості, причому пристосування до складних умов діяльності є творчим процесом, який сприяє через зміни станів людини формуванню нових інтегративних якостей особистості, що підвищують адаптивність і стресостійкість людини до екстремальних умов діяльності. У процесі неодноразово повторюваних зусиль пристосування до умов діяльності, що змінюються, у людини поступово формуються і стають стійкими не тільки певні засоби саморегуляції стану і поведінки, які реалізуються як мимовільно, неусвідомлено, так і довільно, цілеспрямовано, але й змінюються деякі психодинамічні характеристики, що призводить до формування нових інтегративних якостей особистості. Недарма саме загальну здатність до усвідомленої саморегуляції поведінки сучасні дослідники у галузі психології особистості визначають як основу суб'єктивного розвитку людини [12, с. 45].

У літературі при дослідженні проблеми стресостійкості розглядається віднесення емоційної стійкості до стабільних рис особистості, у такому разі ця риса повинна залишатися незмінною протягом усього життя, або до динамічних характеристик особистості, що можуть змінюватися з досвідом у процесі пристосування до складних умов діяльності. Причина неоднозначності у віднесенні емоційної стійкості до стабільних властивостей особистості або до властивостей, які розвиваються в процесі пристосування до екстремальних умов діяльності, полягає у складній природі цього феномена. Він займає проміжне положення між психічними станами і рисами особистості [4, с. 78].

Емоційну стійкість та емоційну вразливість особистості визначають особистісні детермінанти, які відповідальні за активність поведінки, емоційну спрямованість переживання (інтернальність, екстернальність) і когнітивну оцінку стану. Характер взаємозв'язку між окремими чинниками, які характеризують емоційно стійких і емоційно вразливих індивідуумів, дозволив дослідникам, що вивчали цей феномен у контексті адаптації до змінних умов життєдіяльності, зробити висновок про те, що емоційна стійкість і емоційна вразливість, об'єднуючи характеристики стану і динамічні особистісні риси, можуть бути віднесені до інтегративних властивостей особистості.

У більшості робіт емоційну стійкість представляють як властивість особистості, що сприяє успішному здійсненню діяльності в особливих умовах. На сьогоднішній день існує не тільки значна кількість робіт, присвячених емоційній стійкості, а й велике різноманіття визначень і тлумачень цього поняття. Важливість психологічної діагностики емоційної стійкості визначається й тим, що на даний час відсутній чіткий психодіагностичний комплекс методик визначення рівня сформованості емоційної стійкості.

До недавнього часу феномен емоційної стійкості вивчався, переважно, у зв'язку із завданнями прогнозування ефективності професійної, навчальної або спортивної діяльності в стресогенних умовах. Зараз емоційну стійкість вважають однією з найважливіших детермінант успішності життєдіяльності людини в цілому, складовою частиною «емоційного інтелекту» (або емоційної розумності) людини, що забезпечує, зокрема, підтримання нею доброзичливих стосунків з оточуючими [6, с. 88].

Окремі праці стосуються емоційної стійкості у різних вікових категоріях. З іншого боку, діяльність людини в різноманітних професійних сферах нерідко здійснюється в складних умовах. Але точніше можна сказати, що будь-які умови можуть стати напруженими у разі невідповідності психологічних особливостей людини вимогам середовища і діяльності. Тому доцільно розпочинати вивчення рівня сформованості емоційної стійкості на більш ранніх етапах онтогенезу, коли тільки починається професійне становлення майбутнього практичного психолога. [11, с. 123–130].

За В.Л. Марищук, емоційна стійкість являє собою здатність перебороти стан зайвого емоційного порушення під час виконання складної діяльності. В.А. Плахтиєнко і Ю.М. Блудов пов'язують з емоційною стійкістю надійність діяльності. На їхню думку, емоційна стійкість – це властивість темпераменту, що дозволяє надійно виконувати цільові завдання діяльності. Я. Рейковський визначає емоційну стійкість як здатність емоційно збудженої людини зберігати певну спрямованість своїх дій, адекватне функціонування й контроль за проявом емоцій [6, с. 150–187].

М.І. Дьяченко та В.А. Пономаренко розуміють емоційну стійкість як якість особистості й психічний стан, що забезпечує ефективну поведінку в екстремальних ситуаціях. На думку авторів, такий підхід дозволяє виявляти передумови емоційної стійкості, приховані в психічній динаміці емоцій, почуттів, переживань, а також

установлювати залежність її від потреб, мотивів, волі, ступеня підготовленості суб'єкта, його інформованості й готовності до виконання тих або інших завдань [6, с. 195].

Л.М. Аболін під емоційною стійкістю розуміє стійкість продуктивності діяльності, що здійснюється в напружених умовах. Емоційна стійкість – це єдність різних емоційних характеристик, які спрямовані на досягнення поставленої мети. Головним критерієм емоційної стійкості для багатьох учених є ефективність діяльності в неспецифічній для людини ситуації. [1, с. 102–110].

З погляду Є.П. Ільїна, про дійсну емоційну стійкість можна говорити в тому випадку, якщо визначаються час прояву емоційного стану при тривалій дії емоціогенного фактора; чим пізніше проявляються емоційні стани, тим вище емоційна стійкість; сила емоціогенного подразника, що викликає певний емоційний стан; чим більша сила цього впливу, тим вище емоційна стійкість людини. Про емоційну збудливість говорив і Б.М. Теплов, розуміючи під нею швидкість виникнення почуттів (емоцій) і їхню силу.

В.С. Мерлін в структурі темпераменту виділив дві властивості емоційності: емоційну збудливість і силу емоцій. Перша властивість означає емоційну чутливість, друга – енергетичну сторону виниклої емоції [6, с. 195].

С.П. Бочарова пропонує в широкому аспекті під емоційною стійкістю розуміти здатність управляти своїми емоціями, зберігати високу професійну працездатність, здійснювати складну або небезпечну діяльність без напруженості, незважаючи на емоціогенний вплив. Далі автор наводить більше вузьке визначення емоційної стійкості, позначаючи її як інтегративну полісистемну якість індивіда, обумовлену змістом і взаємозв'язком її складових частин, що системно обумовлює продуктивність діяльності й адекватність поведінки в екстремальних стресових умовах [11, с. 132].

На думку Г.Ш. Габдреевої, оптимізація емоційних станів і підвищення рівня емоційної стійкості можуть відбуватися через регуляцію функціональних характеристик, тому що всі рівні систем життєдіяльності людини взаємозалежні й зміна на кожному з них веде до зміни всієї системи в цілому [4, с. 118].

Багато дослідників вважають, що рівень емоційної стійкості підвищується при дотриманні основних психогігієнічних правил, таких як: оптимальна організація режиму праці й відпочинку; систематичні заняття фізичною культурою й спортом; періодична зміна видів діяльності, що припускає переключення з інтелектуальної роботи на фізичну працю [11, с. 64].

Ю.М. Забродін вважає, що керування емоційним станом, поведінкою людини, регуляція її емоційної сфери можливі на різних рівнях психічної реальності, на рівні емоцій і почуттів, відчуттів та образів [5, с. 53].

При аналізі теоретичних поглядів одним з діючих підходів до підвищення емоційної стійкості, що реалізує практично всі вищевикладені методи, може виступати психодрама. Концепція Я.Л. Морено, автора даного методу, являє собою феноменологічний підхід до дослідження міжособистісних відносин і розвиток особистості в контексті цих відносин. У процесі психодраматичних занять, індивід, включений у групову діяльність, проробляє реальні ситуації професійної діяльності, що викликають зниження емоційної стійкості, набуваючи усвідомлення й способи реалізації внутрішніх ресурсних резервів обумовлених соціальним досвідом [6, с. 97].

У поглядах закордонних авторів на емоційну стійкість спостерігається відповідність поглядам вітчизняних психологів. Так П. Фресс у якості головної характеристики емоційності виділяє емоційну нестійкість (невротичність), що характеризується чутливістю людини до емоціогенних ситуацій. Введено Р. Кеттелом

поняття «афективна стійкість», під якою розуміється відсутність невротичних симптомів та іпохондричних проявів, спокій, стійкість інтересів є близьким, по суті, характеристиці даної П. Фрессом. Джо Гілфорд розглядає емоційну нестійкість як легку збудливість, песимістичність, занепокоєння, схильність до коливання настрою. В наведених характеристиках емоційної стійкості зроблений акцент на здатності контролювати емоційні реакції, що проявляється в терплячості, наполегливості, самоконтролі, витримці все це забезпечує стійкість ефективності діяльності [11, с. 111–135].

Отже, незважаючи на існування на сучасному етапі великої кількості шляхів, способів і прийомів, єдине розуміння дослідниками шляхів формування емоційної стійкості відсутнє. Для різних емоціогенних факторів стійкість буде різною. Тому коректніше було б говорити не про емоційну стійкість взагалі, а про стійкість особистості до конкретного емоціогенного фактору.

Інформативними показниками, які свідчать про зміну рівня емоційної стійкості, слід вважати: нейротизм, ситуативну тривожність, нервово-психічну стійкість; гіпертимність, тривожність, збудливість, емотивні типи акцентуацій; загальну інтернальність, предметну та соціальну пластичність, соціальний темп, предметну і соціальну емоційність; емоційну стійкість; такі емоційні стани, як тривожність, агресивність, ригідність, працездатність та успішність навчальної діяльності.

При аналізі поглядів закордонних та вітчизняних авторів на емоційну стійкість є як розбіжності, так і відповідності. І ті й інші в характеристиках емоційної стійкості акцентують на здатності контролювати емоційні реакції, що проявляється в самоконтролі, терплячості.

Останні роки були відзначені появою психологічних досліджень, які мали на меті дослідити стресозахисний та адаптаційний потенціал емоційної стійкості. Актуальним стало і дослідження категоріальної бази феномена. Можна спостерігати різноманітність термінології, яка використовується для визначення феномена, найбільш поширеною назвою якого вважається «емоційна стійкість».

Емоційну стійкість визначають як:

а) інтегративну властивість особистості; б) психічний стан (тривалий або оперативний), що сприяє (як у першому, так і в другому випадках) оптимізації (забезпеченню ефективності) діяльності і збереженню психічного і фізичного здоров'я суб'єкта.

Емоційна стійкість, як припускають дослідники, змінюється під впливом пристосування людини до екстремальних умов, проте успішність пристосування залежить від низки стійких особистісних характеристик, у тому числі від характеристик емоційності в структурі особистості, від мотиваційних і вольових характеристик, від стилевих рис пізнавальної діяльності, пов'язаних з емоційністю [2, с. 13–20].

Найменш дослідженими з проблем, пов'язаних з вивченням емоційної стійкості, є, крім проблеми віднесення феномена до категорії властивостей особистості або до категорії психічних станів:

а) проблема встановлення характеру співвідношення емоційної стійкості й емоційної вразливості як *полярних* або *різних* властивостей особистості;

б) проблема діагностики емоційної стійкості й емоційної вразливості, що відображує неопрацьованість підходів до їх операціоналізації;

в) ступінь детермінованості емоційної стійкості та емоційної вразливості іншими властивостями особистості і пов'язана з цим проблема залежності успішності

саморегуляції стану від стійких властивостей особистості [3, с. 3–11].

Феномен емоційної стійкості людини, що включає, зокрема, вміння регулювати власні емоції і адекватно реагувати на емоції інших людей, на сучасному етапі розвитку психологічної науки набуває значущості не тільки як передумови успішності професійної та інших видів діяльності людини, але й як важливі чинники та показники суб'єктного розвитку особистості, її психологічного благополуччя та психічного здоров'я.

Термін «емоційна стійкість», який позначає спроможність людини успішно долати труднощі та перешкоди на шляху досягнення життєво важливих цілей діяльності. Якщо раніше проблема емоційної стійкості вивчалася переважно у зв'язку із завданнями прогнозування ефективності професійної, навчальної або спортивної діяльності в стресогенних умовах, то тепер емоційну стійкість вважають однією з найважливіших детермінант успішності життєдіяльності людини в цілому, складовою частиною так званого емоційного інтелекту (або емоційної розумності) людини [10, с. 456–464].

Проблема емоційної стійкості досліджується в трьох напрямках: результативному, органічному та особистісному (Бучек Л.І., Виготський Л.С., Рубінштейн С.Л.). Результативний забезпечує продуктивність реалізації діяльності стосовно напружених ситуацій. Органічний охоплює область психосоматики та вивчає органічні захворювання емоціогенного характеру. Особистісний зосереджується на впливовості соціально-особистісних наслідків емоцій на соматичну та діяльність, що призводить до нервових зривів і заважає задоволенню основних життєвих потреб. За основу дослідники беруть характеристики самої діяльності (успішність, стабільність, результативність). У зв'язку з цим емоційна стійкість розглядається як властивість особистості, що сприяє успішному здійсненню діяльності в напружених та емоційних ситуаціях.

Для ефективної роботи практичного психолога важливого значення набувають саме ті якості, які пов'язані зі здатністю правильно сприймати людей, розуміти їх почуття та дії, передбачати поведінку в різних ситуаціях.

Практичний психолог повинен вміти керувати своїми емоційними станами та переживати життєві ситуації з позиції іншого, в іншому випадку буде ускладнена загальна кооперація та взаєморозуміння. Саме емоційна стійкість стримує агресивну поведінку людини та сприяє позитивній взаємодії. Розглядаючи докладніше емоційну стійкість, ми з'ясували, що вона займає значне місце у структурі професійних якостей майбутнього практичного психолога. Професійна діяльність буває емоційно напруженою, відчуються значні труднощі, пов'язані із вмінням швидко орієнтуватися в мінливих обставинах, що склалися, знаходити оптимальні рішення в складних нестандартних ситуаціях і зберігати при цьому витримку, емоційну стійкість. Таким чином, вміння володіти собою є одним із факторів ефективної та професійної діяльності практичного психолога.

Так, щоб оволодіти певними вміннями, необхідно засвоїти знання про професійні якості практичного психолога, яким чином діяти в певних умовах, та розвинути відповідні навички. Це загальне положення певною мірою стосується процесу становлення мотивів, ціннісних орієнтацій, формування особистісних рис майбутнього працівника соціально-психологічної сфери (емоційно-вольових та комунікативних якостей).

При вивченні емоційної стійкості більшість авторів (Аболін Л.М., Бодальов О.О., Дьяченко М.І., Пономаренко В.О.) враховує цілий ряд важливих емоційних

параметрів: тривалість, інтенсивність, модальність емоційних переживань; здатність регулювати емоції, емоційну збудливість.

Формування емоційної стійкості особистості працівника соціально-психологічної сфери є складним процесом, якому притаманні цілісність, динамізм, стійкість. Адже особистість практичного психолога виступає еталоном психологічного здоров'я і комфорту та є, за словами Р. Мея, основним інструментом, знаряддям його роботи. Тому доцільно розпочати дослідження рівня сформованості та розвитку емоційної стійкості як необхідної якості практичних психологів на більш ранніх етапах онтогенезу, коли тільки відбувається професійне становлення (в студентські часи). Відомо, що для цього віку характерна наявність значної кількості факторів навчальної діяльності: збільшується кількість видів діяльності та інтелектуальні навантаження, зростає інтенсивність інформаційного потоку та особиста відповідальність за успішність навчальної діяльності тощо.

У вітчизняній та зарубіжній психології виділяють безліч підходів до дослідження особистості, але в останні роки значно зріс інтерес до прикладного аспекту цього психологічного напрямку – дослідженню професійних і особистісних якостей психологів (Абрамова Г.С., Амінов М.А., Овчарова Р.У., Обозов Н.І., Молоканов М.В., Моховиків В. Ю., Кочюнас Р. та інші.) [8, с. 74].

У багатьох дослідницьких роботах відзначається певна залежність між особистісними якостями психологів та ефективністю у їх професійній діяльності (Молоканов М.В., Сизова І.Г., Юдіна Є.В.). На думку Юдіної Є.В. особисті якості визначають успішність діяльності, яка становить модель особистості ефективного спеціаліста [8, с. 75].

Втім, професійні та особисті якості психолога виділялися ще найвідомішими родоначальниками класичних традиційних і нетрадиційних підходів у психології: З. Фрейдом, К. Юнгом, В. Франкл, Ж.-П. Сартр, К. Роджерсом, Ф. Перлзом та іншими. Тим не менш, виділені цими вченими особисті якості: автентичність, конгруентність, безоціночне, безумовне ставлення до почуттів клієнта, розвинену мову, проникливість, емоційна стабільність, заснована на повазі до клієнта і є найбільш професійно важливими для психолога рисами.

Не існує єдиного підходу до визначення детермінант емоційної стійкості (Т.С. Кириленко, М.С. Корольчук, А.Ф. Косенко, В.Л. Марищук, В.М. Писаренко, О.Я. Чебикін).

У спеціальній літературі розкриваються лише окремі емоційні особливості, а цілісних досліджень, присвячених визначенню методів діагностики та корекції емоційної стійкості, немає. Окремі праці стосуються емоційної стійкості у різних вікових категорій. З іншого боку, діяльність людини в різноманітних професійних сферах нерідко здійснюється в складних емоціогенних умовах. Але точніше можна сказати, що будь-які умови можуть стати напруженими у разі невідповідності психологічних особливостей людини вимогам середовища і діяльності. Тому доцільно почати вивчення рівня сформованості емоційної стійкості як необхідної якості для психологів на більш ранніх етапах онтогенезу, коли тільки відбувається професійне становлення професіонала під час навчання у ЗВО.

Відомо, що для цього віку характерна наявність значної кількості стрес-факторів навчальної діяльності: зростає інтенсивність інформаційного потоку, збільшується кількість видів діяльності, зростає особиста відповідальність за успішність навчальної діяльності, значно збільшуються інтелектуальні навантаження. Аналіз літературних джерел показує, що на даний час найбільш висвітлені основні емоційні властивості юнацького віку, які мають більш різноманітні форми прояву в порівнянні з іншими

віковими групами, а саме високий рівень тривожності у спілкуванні, вища диференціація за силою емоційної реакції, більша екстравертованість, менша імпульсивність і емоційна збудливість, більша емоційна стійкість в порівнянні з підлітками, велика психічна саморегуляція (Л.І. Божович, 1978; М.Й. Боришевський, 1992; О.В. Запорожець, 1986; Т.С. Кириленко, 1987). Проте, в цілому питання емоційної стійкості майбутніх психологів, не дивлячись на свою актуальність і важливість, в науковій літературі висвітлено недостатньо.

Висновки та перспективи подальших розвідок. Отже, вченими визначені основні професійно значущі особистісні якості практичного психолога, а також розроблено зміст, методологія підготовки даних фахівців. І хоча існують певні розбіжності щодо даних аспектів підготовки фахівців, тим не менше, дослідники погоджуються з тим, що цей процес має певні особливості, порівняно навіть з підготовкою фахівців, які не спрямовані на практичну діяльність. Це пов'язане з тим, що практична психологія є «областю професійної діяльності, яка ставить за мету визначення психологічних особливостей життєвої ситуації та індивідуальності людини або групи, внесення позитивних змін у процес взаємодії між ними і профілактику небажаних форм поведінки для найбільш повного розкриття сутнісних сил людини» [9, с. 41]. Таким чином, мова йде про кваліфіковану психологічну допомогу, а вона, як відомо, забезпечується за допомогою специфічних психологічних методів, методик і технологій.

Отже, постає питання про необхідність підготовки психолога – практика, який, маючи певні особистісні якості, може у своїй практиці використовувати можливості різних форм роботи, які є ефективними та продуктивними, сприяють не тільки поліпшенню самопочуття, підвищенню самооцінки, але й особистісному зростанню клієнта (К. Рудестам). Одним з таких необхідних особистісних якостей і є емоційна стійкість [7, с. 89].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- 1.Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. Казань: Изд-во Казан. Ун-та, 1987. 262 с.
- 2.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»*. К. 2006. Т.8. Ч.9. С. 13–20.
- 3.Аршава І.Ф. Психічні стани як форми концентрованого прояву емоційної стійкості й емоційної вразливості. *Медична психологія*, 2012, № 3. С.3–11.
- 4.Габдреева Г.Ш. Самоуправление психическим состоянием : учеб. Пособие. Казань Изд-во Казан. Ун-та. 1981. 285 с.
- 5.Забродин Ю.М. Психология личности и управление человеческими ресурсами. М. : Финстатинформ, 2002. 360 с.
- 6.Загальна психологія. Підручник / за ред. С.Д. Максименка. 2–ге вид., переробл. і доп. Вінниця : Нова Книга, 2004. 704 с.
- 7.Занюк С.С. Психологія мотивації та емоцій: навч. посібник для студентів гуманіт. факультетів ВНЗ. Луцьк : Ред. вид. відд. Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 1997. 180 с.
- 8.Кириленко Т.С. Психологія: емоційна сфера особистості : навч. посібник. К. : Либідь, 2007. 256 с.
9. Кон І.С. У пошуках себе. Особистість і її самосвідомість. М., 1984.,С. 41.

10. Пилипенко К.В. Психологічні особливості емоційної стійкості як чинника оптимального розв'язання професійних задач практичної психології. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / ред. С.Д. Максименко. К. : Міленіум, 2008. Т. 10. Ч. 5. С. 456–464.
11. Ткачишина О.Р. Психологічні основи підготовки майбутніх фахівців. *Професійна підготовка практичного психолога*: зб. наук. праць. К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. С. 63–72.
12. Шейко А. Психологічна стійкість юнацтва у критичній ситуації. *Український науковий журнал «Освіта регіону»*. № 3. 2013. С. 173–175.

REFERENCES

1. Abolyn, L. (1987). *Psykholohycheskye mekhanyzmy emotsyonalnoi ustoichyvosty cheloveka*. Kazan: Yzd-vo Kazan. Un-ta. [in Russian].
2. Arshava, I. (2006). *Pidkhody do operatsionalizatsii fenomenu «emotsiina stiikist» yak osnovy dlia vdoskonalennia yoho diahnostryky*. *Zb. nauk. pr. in.-tu psykholohii im. H.S. Kostiuka APN Ukrainy «Problemy zahalnoi ta pedahohichnoi psykholohii»*, T. 8. Ch. 9. 13–20. [in Ukrainian].
3. Arshava, I. (2012). *Psykhychni stany yak formy kontsentrovanoho proiavu emotsiinoi stiikosti y emotsiinoi vrazlyvosti*. *Medychna psykholohiia*, 3, S. 3–11. [in Ukrainian].
4. Habdreeva, H. (1981). *Samoupravlenye psykhycheskym sostoianiem: ucheb. posobyе*. Kazan Yzd-vo Kazan. Un-ta. [in Russian].
5. Zabrodyn, Yu. (2002). *Psykholohiia lychnosty y upravlenye chelovecheskymy resursamy*. M. : Fynstatynform. [in Russian].
6. Maksymenko, S. (2004). *Zahalna psykholohiia*. *Pidruchnyk*. 2–he vyd., pererobl. i dop. Vinnytsia : Nova Knyha. [in Ukrainian].
7. Zaniuk, S. (1997). *Psykholohiia motyvatsii ta emotsii: navch. posibnyk dlia studentiv humanit. fakultetiv VNZ*. Lutsk: Red.-vyd. vidd. Volyn. derzh. un-tu yim. Lesi Ukrainky. [in Ukrainian].
8. Kyrylenko, T. (2007). *Psykholohiia: emotsiina sfera osobystosti: navch. posibnyk*. K. : Lybid. [in Ukrainian].
9. Kon, I. (1984). *U poshukakh sebe. Osobystist i yii samosvidomist*. M. [in Ukrainian].
10. Pylypenko, K. (2008). *Psykholohichni osoblyvosti emotsiinoi stiikosti yak chynnyka optymalnogo rozv'iazannia profesiinykh zadach praktychnoi psykholohii*. *Problemy zahalnoi ta pedahohichnoi psykholohii* : zb. nauk. prats Instytutu psykholohii im. H.S. Kostiuka APN Ukrainy, T. 10. Ch. 5, 456–464. [in Ukrainian].
11. Tkachyshyna, O. (2010). *Psykholohichni osnovy pidhotovky maibutnikh fakhivtsiv*. *Profesiina pidhotovka praktychnoho psykholoha*: zb. nauk. prats. K.: NPU im. M.P. Drahomanova, 63–72. [in Ukrainian].
12. Sheiko, A. (2013). *Psykholohichna stiikist yunatstva u krytychnii sytuatsii*. *Ukrainskyi naukovyi zhurnal «Osvita rehionu»*, 3, 173–175. [in Ukrainian].

Бібліографічний опис для цитування:

Якимчук Б.А., Якимчук І.П. Формування емоційної стійкості як професійно важливої якості майбутнього практичного психолога. *Психологічний журнал Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*. 2020. № 4. С. 78–88.