

Жукова Г. В.,
кандидат педагогічних наук,
старший викладач кафедри психології і педагогіки,
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ

Булгакова Т. М.,
кандидат педагогічних наук,
старший викладач кафедри психології і педагогіки,
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ

ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У ПРОЦЕСІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ

Висока динамічність службової діяльності працівників правоохоронних органів, безперервне підвищення напруженості під час роботи, розмивання усталених стереотипів поведінки, підвищені запити до своєчасності та ефективності прийняття рішень актуалізують питання емоційної стійкості здобувачів вищої освіти зі специфічними умовами навчання. Стани надмірного і тривалого психологічного напруження виникають у людини, коли її нервова система одержує емоційне перенавантаження.

Під «емоційним станом» мається на увазі і емоційна стабільність, і стійкість емоційних станів, і відсутність схильності до частої зміни емоцій. Таким чином, в одному понятті об'єднані різні явища, які не збігаються за своїм змістом з поняттям «емоційний стан» (І. Аршава [1], І. Любомський [2], І. Толкунова [3] та інші). Сучасні суспільні реалії вимагають від людини підвищених емоційних ресурсів. При цьому прискорений ритм життя і вимоги до працівників поліції призводять до того, що їх психоемоційний рівень напруженості починає зростати. Наслідком цього часто є негативні психічні стани.

Проблема емоційної стійкості займає одне з важливих місць у сучасній психології. Завдяки емоціям, які виникають, організм має можливість надзвичайно вигідно пристосовуватися до навколишніх умов. Він у змозі миттєво, з великою швидкістю реагувати на зовнішній вплив без попереднього визначення його типу, форми та інших конкретних параметрів. Від емоційної стійкості людини залежить формування ключових компетентностей і соціальної адаптивності до навколишнього світу. Під компетентностями маються на увазі деякі внутрішні, потенційні, приховані психологічні новоутворення (знання, уявлення, програми дій, системи цінностей і відносин), які потім виступають як чинники успішності чи неуспішності, адаптивності чи дезадаптивності, благополуччя чи неблагополуччя людини. Ті, хто не вміють регулювати свої емоції, не мають витримки, піддаються різним видам нервових і психологічних захворювань (наприклад, депресія). Стреси, відсутність емоційної стійкості, особливо якщо вони часті і тривалі, негативно впливають не тільки на психологічний стан, але і на фізіологічне

здоров'я працівника. Вони є головними факторами ризику появи і загострень серцево-судинних захворювань, шлунково-кишкового тракту.

Емоційна стійкість зменшує негативний вплив сильних емоційних явищ, попереджає стрес, сприяє прояву готовності до дій у напружених ситуаціях. Тому емоційна стійкість – один із важливих психологічних чинників надійності, ефективності і успіху діяльності в сучасному житті. Емоції – є невід'ємною частиною людського існування. Все, з чим людина стикається в повсякденному житті, викликає у неї певне ставлення. Одні об'єкти і явища викликають симпатію, інші, навпаки, – відразу. Одні викликають інтерес і цікавість, інші – байдужість. Емоції – особливий клас суб'єктивних психологічних станів, що відбиваються у формі безпосередніх переживань, відчуттів приємного або неприємного ставлення людини до світу і людей, це процес і результат особистісної практичної діяльності.

Систематичне відстеження, прогнозування динаміки і педагогічна корекція становлення особистості правоохоронця є частиною технології психолого-педагогічного супроводу в умовах закладу вищої освіти. Для успішного здійснення цього напрямку викладачу необхідна сукупність знань про психологічні особливості студентів, тобто оволодіння різноманітними технологіями. У процесі корекційного етапу викладач навчає індивідів розпізнавати неадаптивні способи поведінки.

Таким чином, метою впровадження технологій психолого-педагогічного супроводу та розвитку особистості в освітній процес закладу вищої освіти є: навчання вмінню самостійно вирішувати, модифікувати або зберігати свої переконання, попередньо усвідомивши їх емоційні та поведінкові наслідки. Підвищення емоційної стійкості студентів передбачає комплекс спеціальних заходів, спрямованих на оптимізацію їх психологічних і психофізіологічних якостей, адаптацію цих якостей до ситуації підвищеної психологічної напруженості, створення у них ще до початку стресу адекватного психологічного фону, що сприяє збереженню здоров'я та працездатності.

Список використаних джерел

1. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : монографія. Дніпропетровськ : Вид-во ДНУ, 2006. 336 с.
2. Любомський І. О., Каткова Т. А. Особливості розвитку емоційної стійкості студентів у процесі навчання у вищому навчальному закладі. *Теорія і практика сучасної психології* : зб. наук. праць. 2017. № 1. С. 53–57.
3. Толкунова І. В., Гринь О. Р., Смоляр І. І., Голець О. В. Психологія здоров'я людини : навч. посіб. Київ : ТАЛКОМ, 2019. 183 с.