

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІВ

Однією з професійно важливих якостей практичного психолога виступає емоційна стійкість, оскільки рівень її розвитку відображає конструктивність стану особистості під час вирішення проблемних життєвих завдань, при цьому здатність впевнено і самостійно знаходити оптимальне рішення в умовах постійних змін та зберігати витримку і самоконтроль в різних нестандартних ситуаціях.

Знання закономірностей саморегуляції, вміння керувати власними станами, а також оволодіння прийомами і способами регуляції є важливими компонентами процесу професійної підготовки і самовдосконалення студентів психологів. Формування готовності до професійної саморегуляції передбачає оволодіння основними поняттями теорії саморегуляції (структура, функції, компоненти); уміння здійснювати самоаналіз, формувати цілі, та визначати найактуальніші з них), розвиток механізмів професійної саморегуляції (вміння адекватно визначити рівень домагань, власну самооцінку, здійснювати самоконтроль, рефлексію)

Разом з тим досвід свідчить, що завдання формування емоційної стійкості студентів-психологів поки що у процесі їх професійної підготовки не вирішується достатньою мірою. Накопичивши величезний потенціал різноманітних психологічних технік саморегуляції, майбутні психологи майже не звертаються до них з метою власного самоудосконалення.

Вважаємо, що вирішити проблему формування емоційної стійкості студентів можна, рекомендуючи їм засвоїти у процесі самостійної роботи наступні техніки і вправи на розвиток емоційно-вольового самоконтролю [1; 2]:

Техніка «Купол» - на відчуття та самоконтролю негативного емоційного впливу на особистість.

Техніка «Дихання» - від регулювання власного ритму дихання під час стресу та проговорення фраз «Я відчуваю що...», «Я абсолютно спокійний» і т.ін.

Рольова гра «Змінювання негативних думок» - метою є продемонструвати як змінювання своїх думок про ситуацію може впливати на зміну почуттів

Вправа «Новий образ « Я» і нові думки» - розвиток прагнення до самовдосконалення; вміння змінювати свої думки у стані гніву.

Техніка «Аутогенне тренування» - повторення оптимістичних мобілізуючих формул(самонавіювання).

Отже, емоційна стійкість займає значне місце у структурі професійних якостей майбутнього практичного психолога, що обумовлює необхідність її формування як у навчальному процесі, так і шляхом самоудосконалення майбутніх психологів.

Література:

1. Бучек. Л.І. Про дослідження емоційної зрілості студентів пед.-вузу/ Л.І.Бучек//Шляхи вдосконалення професійно-педагогічної підготовки вчителя в умовах перебудови вищої середньої школи.- Ч.І. –Ніжин. 1990. – С. 87-88.
2. Психогимнастика в тренінге/ под.ред. Н.Ю.Хрящевой.-СПб: Питер, 2001. – 256с.

*Науковий керівник: Семиченко В.А,
д-р психол. наук, професор*