

*Проценко А. С.*

*Науковий керівник: Демідова Ю. Є.*

*НТУ «ХП», м. Харків*

## ***ВАЖЛИВІСТЬ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ***

Останнім часом все більше з'являється чинників, що можуть впливати на психологічну цілісність особистості, зокрема, емоційну стійкість, такі як: погіршення екологічних умов, урбанізація, зміни способу і темпу життя людей, розвиток нових захворювань, природні катаклізми, значне збільшення розумової праці, гіподинамія і т.д. Все це призводить до зростання психічних навантажень на людину, в результаті чого можуть з'являтися психологічне вигорання, емоційна невірноваженість і пригнічений стан.

Для стабільного психологічного стану особистості варто формувати емоційну стійкість, ще на початку становлення спеціаліста як професіонала. Саме у закладах вищої освіти (ЗВО) варто приділяти увагу формуванню емоційної сфери людини для ефективною подальшої професійної діяльності, успішного демонстрування навиків та здібностей в професійному направленні, та, найголовніше, підтримки здорового психо-емоційного стану.

Емоційна стійкість багатьма науковцями характеризується як здатність індивідуума до адекватного і гнучкого реагування на значущі зміни внутрішніх (мотиваційних, емоційних, вольових, когнітивних, перцептивних) і зовнішніх (фактори соціального середовища) факторів, що характеризується сформованістю навичок психорегуляції, стійкістю, стабільністю і опірністю індивіда впливам стресогенів в практичній діяльності.

Емоційна стійкість в професійній сфері допомагає людині успішно здійснювати складну і відповідальну діяльність в напруженій емоціогенній обстановці, без істотного негативного впливу на здоров'я і подальшу працездатність. Високий рівень емоційної стійкості може сприяти людині впоратися з усіма зустрічними

труднощами на шляху, при цьому не маючи негативних психологічних наслідків.

Формування емоційної стійкості у студентів ЗВО представляє безліч аспектів, які взаємопов'язані між собою. Методики проведення занять, ставлення викладача до студента, загальне положення особистості в групі одногрупників – мають важливе значення стосовно емоційній стійкості студента. Серед найбільш ефективних педагогічних умов формування емоційної стійкості визначають:

- 1) розвиток у студентів активної життєвої позиції (оптимізму, активності, впевненості в своїх силах і в стабільності);
- 2) розвиток високого рівня творчого потенціалу студентів (креативності особистості, креативності підходів до вирішення поставлених завдань);
- 3) розвиток у студентів наряду думок і поведінки для подолання стресових ситуацій (копінг, гумор, самоповага).

Також, емоційна стійкість повинна поєднуватися з гнучким управлінням емоційним станом – вмінням особистості створювати доволі відповідний настрій, змінюючи рівень емоційного збудження. Як наслідок, це дасть змогу особистості коригувати власні емоції, робити їх адекватними (по виду і силі) щодо конкретної ситуації. Зокрема, з одного боку, це дозволить людині економити нервову енергію, а з іншого боку – це призведе до використання емоційної самостимуляції (цілеспрямоване підвищення рівня емоційного збудження для збільшення працездатності) для більш повного використання своїх потенційних можливостей.

Тому, узагальнюючи, варто відмітити, що стабільність емоційної стійкості для кожної людини є запорукою успішного емоційно збалансованого життя. В процесі освітньої діяльності важливим залишається сприяти емоційному саморозвитку студентів, оскільки емоційно зріла особистість є системою, що самопороджує позитивний образ себе і середовища, та здатна проектувати адекватне професійне і особисте майбутнє.