

Кузьменко Т.М. Нові підходи до класифікації напружених ситуацій, що спричиняють підвищення рівня емоційної нестабільності у студентів-психологів / Т.М. Кузьменко // VIII Міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Безпека життєдіяльності, екологія і охорона здоров'я дітей і молоді XXI сторіччя: сучасний стан, проблеми та перспективи», 27-28 вересня 2018 року.– Переяслав-Хмельницький, 2018. – С. 45 – 48.

**УДК 159.942.5**

**Тетяна Кузьменко**

**НОВІ ПІДХОДИ ДО КЛАСИФІКАЦІЇ НАПРУЖЕНИХ СИТУАЦІЙ,  
ЩО СПРИЧИНЯЮТЬ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЕМОЦІЙНОЇ  
НЕСТАБІЛЬНОСТІ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ**

У статті презентовано результати теоретичного аналізу наукових досліджень з питань впливу напружених ситуацій на особистість. Акцентовано увагу на тому, що певні типи напружених ситуацій спричиняють підвищення рівня емоційної нестабільності. Здійснено спробу класифікувати напружені ситуації студентів спеціальності “Психологія”, що звертаються до спеціалістів психологічної служби вищого навчального закладу освіти з запитом пов'язаним із підвищенням рівня емоційної нестабільності.

**Ключові слова:** класифікація, напружена ситуація, емоційна нестабільність, психологічна служба вищого навчального закладу освіти, психологічний запит, студент-психолог

The article presents the results of theoretical analysis of scientific research on the effects of stressful situations on the person. The emphasis is placed on the fact that certain types of stressful situations lead to an increase in the level of emotional instability. An attempt was made to classify the stressful situations of future psychologists students who seek psychological service specialists at a higher

educational institution with a request related to an increase in the level of emotional instability.

**Key words:** classification, tense situation, emotional instability, psychological service of higher educational institution of education, psychological inquiry, student-psychologist

Орієнтація сучасної вищої освіти України на європейські стандарти ставить нові вимоги до професійної підготовки майбутніх фахівців різних спеціальностей. Українське сьогодні робить актуальним питання якісної професійної підготовки психологів, як спеціалістів, що сприяють гармонійному психологічному розвитку громадян держави, надають психологічні послуги тим, хто має проблеми в адаптації до суспільних реалій та ін..

Вищі навчальні заклади освіти стають інститутами соціалізації для студентів допомагаючих професій соціономічного типу. У процесі здобуття вищої освіти формуються різні професійні компетентності майбутнього фахівця психологічної галузі. Однією з таких компетентнісних складових є емоційна стабільність. І саме виш виконує функцію моніторингу професійної придатності студента-психолога, і, за потреби, здійснює корегуючий вплив на ті складові особистості здобувача вищої освіти, що потребують певного розвитку чи рекреації. Ще однією з актуальних задач вишу є виявлення та зменшення негативного впливу тих ситуацій, що спричиняють деструктивні особистісні зміни студента-психолога. Тому на часі актуальним є дослідження вищезазначених напружених психологічних ситуацій та розкриття їх змісту з метою подальшого пошуку оптимальних технологій зменшення патогенних наслідків їх впливу на студентську молодь.

Існує багато класифікацій ситуацій у вітчизняній та зарубіжній науці (И Албегова [1]: критичні ситуації; Ф. Василюк [3]: напружені, критичні, конфліктні ситуації, емоційно-утруднені життєві ситуації; Л. Кітаєв-Смик [4]: стресові, стресогенні ситуації; И. Малкина-Пих [5]: екстремальні, критичні ситуації; Н. Осухова [6]: екстремальні, тяжкі, напружені ситуація та

ін.. Якщо узагальнити ці підходи, то виділяються два основних види ситуацій: проста (щоденна), в якій для особистості (групи) все звичне, вона діє в звичайному режимі, тяжка (напружена, складна, екстремальна), в якій вимоги до особистості й групи виходять за межі “норми”.

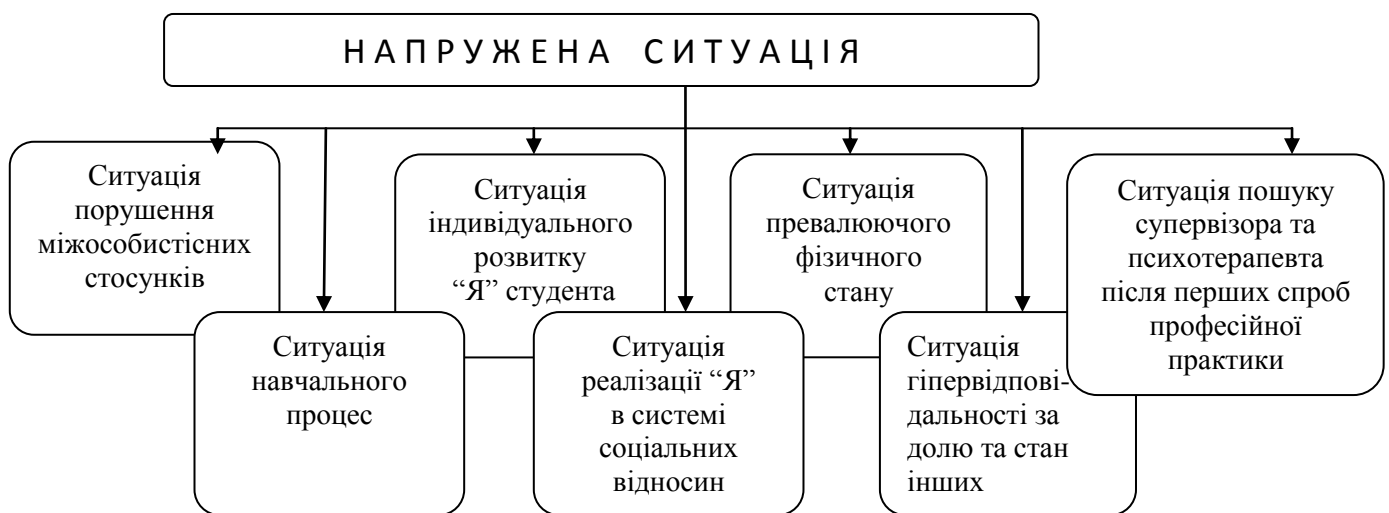
Аналіз наукових здобутків фахівців, що працювали над питанням вивчення змісту феномена “напружена ситуація” та її впливу на особистість дає можливість сформулювати визначення поняття “напружена ситуація” як такого ускладнення умов діяльності, що набуло для особистості, групи, колективу особливої значущості. Умови діяльності стають напруженою ситуацією тоді, коли вони сприймаються, розуміються, оцінюються людьми як важкі, складні, небезпечні та ін.. Отже, як і будь-яка ситуація, напружена – являє собою єдність об'єктивного (ускладнені умови та процес діяльності) й суб'єктивного (стани, установки, способи дій в обставинах, що змінилися). Варто зазначити, що за словами вищезазначених науковців, напружена ситуація – це психогенний подразник. Одним із наслідків негативного впливу напружених ситуацій є підвищення рівня емоційної нестабільності особистості.

За словами Л. Баданіної [2] емоційна нестабільність – це інтегративне особистісне утворення, що відображає схильність людини до порушення емоційної рівноваги. На думку науковця, до показників цього психологічного феномена необхідно долучити підвищену тривожність, фрустрованість, страхи, нейротизм та ін. Автор зазначає, що важливим є питання профілактики та психокорекції проявів емоційної нестабільності у фахівців типу “людина-людина”.

Ми здійснили спробу виокремити напружені ситуації, що спричиняють підвищення рівня емоційної нестабільності у студентів-психологів. Для цього було здійснено аналіз журналу психологічних запитів, зокрема, виокремлено запити студентів спеціальності “Психологія”, що звернулися до працівників психологічної служби ДВНЗ “Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди” за період 2016-2018 н.р. У

процесі аналізу окреслилися сім типових психологічних запитів у студентів-психологів. Так, окремими категоріями ми виділили запити, що пов'язані з порушення взаємостосунків (однолітки, батьки, інші значимі дорослі), запити, що пов'язані з утрудненнями у навчальному процесі, запити зумовлені суперечностями в індивідуальному “Я” студента, запити, що обумовлюються “Я” студента у системі суспільних відносин, запити пов'язана з фізичним станом студента. Хочемо зазначити, що названі психологічні запити є типовими для інших студентів-клієнтів психологічної служби вищого навчального закладу освіти. Окремо ми виділили специфічні запити, що притаманні лише студентам-психологам – це поява страхів, які пов'язані з перспективою гіпервідповідальності за долю та психологічний стан інших, а також запити щодо пошуку власних супервізорів та психотерапевтів після перших спроб психонсультативної та психокорекційної практики.

З вище окресленого можемо стверджувати, що є сім типових напружених ситуацій, що викликають підвищення рівня емоційної нестабільності у студентів-психологів (див. Рис. 1).



**Рис. 1 Напружені ситуації, що викликають підвищення рівня емоційної нестабільності у студентів-психологів**

У нашому дослідженні було здійснено спробу виділити лише основні типи напружених ситуацій, що викликають підвищення рівня емоційної

нестабільності у майбутніх психологів. Зауважимо, що вибірка респондентів, чий психологічні запити піддавалися аналізу не була достатньою для категоричних висновків, але ґрунтовність аналітики дає можливість стверджувати, що студенти спеціальності “Психологія” піддаються деструктивним впливам як специфічних для усього студентства напружених ситуацій так і тих ситуацій, що притаманні обраній професії. Подальші перспективи дослідження окресленого питання ми вбачаємо в проведенні аналізу психологічних запитів великої вибірки респондентів. Це допоможе розширити розуміння процесу виникнення емоційної нестабільності у студентів-психологів, а також дозволить удосконалити класифікацію типових напружених ситуацій, що спричиняють появу емоційної нестабільності у фахівців соціономічного типу.

#### **ЛІТЕРАТУРА:**

1. Албегова И. Техники адаптации к критическим ситуациям. Ярославль: МАПН, 1998. – С. 18-24.
2. Баданіна Л. П. Співвідношення психологічних та нейропсихологічних корелятив емоційної нестійкості у молодших школярів: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Санкт-Петербург. 1996. 28 с.
3. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). Москва: МГУ, 1984. 200 с.
4. Китаев-Смык Л. О. Психология стресса: психологическая антропология стресса: монография. Москва: Академический проект, 2009. 943 с.
5. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации. Москва: Изд-во Эксмо, 2005. 960 с.
6. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. Москва: Академия, 2007. 288 с.