

ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДЛЯ ЕФЕКТИВНОЇ РОБОТИ З ПІДЛІТКАМИ З ДЕВІАНТНОЮ ПОВЕДІНКОЮ

Роман Віталійович ЗУБЧЕНКО,

*аспірант Харківського національного
університету внутрішніх справ*

Сучасне суспільство стикається з численними соціальними та психологічними викликами, серед яких проблема девіантної поведінки підлітків займає чільне місце. Робота психологів із такою категорією клієнтів вимагає високого рівня професійної підготовки та емоційної стійкості. Підлітки з девіантною поведінкою демонструють специфічні потреби в увазі, підтримці та корекції поведінки. Це зумовлює необхідність формування у майбутніх психологів здатності до ефективного управління власними емоціями, збереження спокою у стресових ситуаціях та створення сприятливого терапевтичного середовища. У статті розглянуто концептуальні засади формування емоційної стійкості у студентів психологічних спеціальностей, а також їхнє практичне застосування у роботі з підлітками з девіантною поведінкою.

Емоційна стійкість є однією з ключових характеристик, необхідних для професійної діяльності психологів, особливо у роботі з підлітками, які демонструють девіантну поведінку. Ця якість включає здатність до регуляції емоцій, збереження психоемоційної рівноваги в умовах підвищеного стресу та швидке відновлення після психологічних навантажень. У роботі з підлітками, які стикаються з труднощами адаптації, проблемами у соціальному середовищі та внутрішніми конфліктами, емоційна стійкість стає важливим фактором ефективної комунікації та терапевтичного впливу. Девіантна поведінка підлітків нерідко є результатом дії комплексу факторів, серед яких виділяються несприятливі умови виховання, конфлікти в родині, психотравмуючий досвід, а також особливості особистісного розвитку. У такій ситуації психолог повинен не лише адекватно реагувати на провокаційну чи агресивну поведінку, а й зберігати власний внутрішній баланс, забезпечуючи спокійне та підтримувальне середовище для роботи з підлітком. Відсутність емоційної стійкості у психолога може призводити до зниження ефективності професійної діяльності, емоційного вигорання та втрати здатності до емпатії, яка є основою для побудови довірливих відносин із клієнтом. Для формування емоційної стійкості у майбутніх психологів важливо використовувати системний підхід, який поєднує теоретичне навчання та практичні методи. Одним із таких методів є впровадження спеціальних тренінгових програм, спрямованих на розвиток стресостійкості. Учасники таких тренінгів отримують можливість засвоїти ефективні техніки управління емоціями, наприклад, дихальні практики, техніки м'язової релаксації та методики подолання стресу. Практичні вправи дозволяють студентам навчитися не лише розпізнавати власні реакції на стресові ситуації,

але й формувати стратегії для їх конструктивного подолання. Значну роль у підготовці майбутніх психологів відіграють когнітивно-поведінкові техніки, які допомагають усвідомити власні мисленнєві моделі та їхній вплив на емоційний стан. Застосування цих технік дозволяє студентам навчитися переосмислювати негативні установки, замінюючи їх на конструктивні, що сприяє зниженню рівня тривожності та підвищенню самоконтролю. Крім того, у процесі підготовки важливо приділяти увагу розвитку навичок самоаналізу та рефлексії. Регулярна робота над усвідомленням власних емоційних станів і поведінкових реакцій сприяє формуванню більш глибокого розуміння себе, що є основою для ефективної взаємодії з клієнтами.

У контексті роботи з підлітками з девіантною поведінкою емоційна стійкість психолога є необхідною умовою для створення безпечного та сприятливого середовища, в якому клієнт може відчувати підтримку та прийняття. Завдяки системній роботі над формуванням цієї якості у студентів психологічних спеціальностей, стає можливим підготувати професійно компетентних фахівців, здатних ефективно працювати з підлітками, які мають складнощі у соціальній адаптації та поведінкові порушення.

Підготовка майбутніх психологів до роботи з підлітками з девіантною поведінкою є складним і багатограним процесом, який потребує системного підходу та інтеграції теоретичних і практичних знань. Одним із ключових завдань цього процесу є формування у студентів здатності до встановлення довірливих стосунків із клієнтами, аналізу особливостей їхньої поведінки та впровадження ефективних корекційних стратегій. Для досягнення цих цілей використовуються різні практичні методи, спрямовані на розвиток професійно значущих навичок. Одним із найефективніших підходів є впровадження психотренінгів і моделювання кризових ситуацій, які можуть виникати в роботі з підлітками. Під час таких занять студенти отримують можливість практикувати реагування на агресивну або байдужу поведінку, формувати адекватні стратегії взаємодії та відпрацьовувати навички ефективного управління емоціями. Цей метод дозволяє створити безпечне середовище для експериментування, у якому майбутні психологи можуть навчатися на власних помилках без шкоди для клієнтів. Ще одним важливим аспектом є розвиток емоційного інтелекту, який включає здатність розпізнавати та розуміти емоції інших людей, а також ефективно керувати власними емоційними станами. Заняття, спрямовані на розвиток емпатії, допомагають студентам навчитися враховувати почуття та потреби підлітків, які часто мають труднощі у вираженні своїх переживань. Підвищення рівня емоційного інтелекту сприяє створенню довірливого клімату, необхідного для продуктивної психологічної роботи. Менторство та супервізія є невід'ємними компонентами професійної підготовки. Робота під керівництвом досвідчених фахівців дозволяє студентам отримати цінний зворотний зв'язок, аналізувати власні дії та покращувати навички управління емоціями у складних ситуаціях. Така взаємодія також забезпечує підтримку студентів у періоди професійної невпевненості, що є важливим для їхнього професійного становлення. Особливе місце в підготовці майбутніх психологів займає використання методів арт-терапії. Творчі техніки, такі як малювання, музика або драматерапія, допомагають знизити рівень емо-

ційного напруження як у самих підлітків, так і у психологів, які працюють із ними. Це сприяє покращенню якості взаємодії, адже творчий підхід дозволяє підліткам легше виражати свої переживання та емоції, що робить процес психологічної корекції більш ефективним. Важливим елементом підготовки є систематичне оцінювання готовності студентів до роботи з підлітками. Такий підхід дозволяє виявити слабкі місця в професійній підготовці та своєчасно внести корективи в навчальні програми. Регулярний моніторинг допомагає підвищити якість навчального процесу та забезпечити адаптацію підготовки до реальних умов професійної діяльності.

Ми вважаємо, що ефективна підготовка майбутніх психологів до роботи з підлітками з девіантною поведінкою потребує впровадження інтерактивних методів навчання, які поєднують теоретичні знання із практичними навичками. Такий підхід сприяє розвитку емоційної стійкості, самоконтролю та емпатії, що є необхідними для роботи з підлітками, які мають складнощі у соціальній адаптації. Розвиток цих якостей допомагає майбутнім фахівцям не лише впевнено вирішувати професійні завдання, але й зберігати психологічне здоров'я у процесі своєї діяльності.