

І. О. Любомський

магістр психології

Т. А. Каткова

магістр психології, старший викладач кафедри психології
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

У статті аналізуються та виносяться на розгляд основні теоретичні підходи відносно характеристик емоційної стійкості студентів. Розкрито основні концепції, підходи та моделі поведінки та розвитку на формування емоційної стійкості.

Ключові слова: адаптація, дезадаптація, емоційна стійкість, копінг-стратегії, реінтеграція, стресостійкість.

Постановка проблеми. Попри велику кількість наукової літератури з питань формування емоційної стійкості студентів, науковий аналіз соціально значущих аспектів адаптації є недостатнім. Існує необхідність поглиблення і уточнення взаємозв'язків між теоретичним обґрунтуванням проблеми і розробкою активних методів корекції дезадаптаційних проявів студентів-першокурсників.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасному суспільстві проблема адаптації виступає однією з ключових проблем психологічної науки. Високі темпи життя, постійні інформаційні перевантаження і дефіцит часу все більше впливають на психіку особистості і стають причинами різних відхилень у нормальній діяльності окремих чи багатьох функціональних систем організму. Проблема загострюється кількома суттєвими соціально-онтологічними факторами, серед яких – різнобарвність пропонованих молоді систем вищої освіти, загалом знижена соціальна, психологічна і психофізіологічна готовність випускників шкіл до набуття вищої освіти тощо.

Тому цілком логічною і закономірною є особлива увага до поняття емоційної стійкості як адаптаційного фактору з боку теорій (Г. Балл, Р. Грановська, Т. Карцева, О. Мороз, В. Семиченко), так і у контексті розв'язання широкого кола прикладних психологічних, психофізіологічних і соціально-психологічних проблем (М. Боришевський, Н. Чепелева, О. Борисенко, І. Кон та ін.).

Мета статті. Головною метою нашої роботи є виявлення системи параметрів, за характеристиками яких можна прогнозувати схильність людини до переживання у складних умовах професійної діяльності та життєдіяльності в цілому або стану емоційної напруженості як форми виявлення емоційної вразливості людини, або стану оптимального функціонування як форми збереження

гомеостазу і виявлення завдяки цьому емоційної стійкості.

Виклад основного матеріалу. Проблема емоційної стійкості вивчалася переважно у зв'язку із завданнями прогнозування ефективності професійної та навчальної діяльності в стресогенних умовах, емоційну стійкість вважають однією з найважливіших детермінант успішності життєдіяльності людини в цілому, складовою частиною так званого «емоційного інтелекту» людини. Недарма емоційна стійкість фігурує як один з п'яти «великих факторів» особистості у новій моделі особистості, універсальність якої підтверджена на основі численних таксономічних досліджень, проведених для носіїв різних культур, у тому числі й української [7].

Зупинимося на аналізі змістовних аспектів тих визначень феномену «емоційна стійкість», які фігурують в окремих дослідженнях, пов'язаних із цією проблематикою. Вживання різних термінів обумовлено тим, що «емоційна стійкість» розглядається на перехресті двох метапонять психології – «емоції» та «воля». Тому таку властивість частіше називають не просто емоційною стійкістю, а емоційно-вольовою стійкістю.

У словнику-довіднику практикуючого психолога міститься таке визначення цього феномену: «Емоційно-вольова стійкість – здатність психіки зберігати високу функціональну активність в умовах дії стресорів, фрустраторів як у результаті пристосування до них, так і в результаті високого рівня розвитку емоційно-вольової саморегуляції». У цій же словниковій статті знаходимо визначення емоційно-вольової саморегуляції. «Емоційно-вольова саморегуляція – система прийомів послідовного самовпливу особистості з метою підвищення емоційно-вольової стійкості в напружених і небезпечних ситуаціях» [3, с. 220].

Як видно з наведених вище визначень, емоційну стійкість трактують як властивість психіки, що виявляється у функціональному стані. У цьому визначенні присутнє також посилення на важливу особистісну властивість: самоконтроль, завдяки якому людина може протистояти впливу негативних емоційних чинників і проявляти готовність діяти адекватно в екстремальній ситуації.

Емоційну стійкість розглядають як прояв волі, підкреслюючи, що вона зумовлює здатність людини регулювати власні емоції і долати стан підвищеного емоційного збудження при виконанні складної діяльності.

П.Б. Зільберман та інші дослідники визначали емоційну стійкість як інтегральну особливість особистості (психіки), що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних, мотиваційних компонентів психічної діяльності, яка забезпечує оптимально успішне досягнення мети діяльності в складних емотивних ситуаціях [1; 4].

Емоційну стійкість розглядають і як особливість темпераменту людини, що дозволяє їй надійно виконувати цільові завдання діяльності за рахунок оптимального використання резервів нервово-психічної емоційної енергії.

Я. Рейковський виділяв два аспекти виявлення емоційної стійкості [5]:

– людина є емоційно стійкою, якщо її емоційне збудження, незважаючи на найсильніші подразники, не перевищує порогового рівня;

– людина є емоційно стійкою, якщо, незважаючи на найсильніше емоційне збудження, в її поведінці не спостерігаються порушення.

На думку Я. Рейковського, основні напрями вивчення емоційної стійкості включають:

– фізіологічний (вивчення залежності емоційної стійкості від особливостей нервової системи);

– структурний (вивчення регуляторних структур особистості);

– регуляторний (пошук особливого механізму регулювання стану у вигляді самоконтролю).

Емоційну стійкість розглядають і як властивість особистості, детерміновану динамічними і змістовними характеристиками емоційних процесів. Серед динамічних характеристик згадують: інтенсивність, лабільність, гнучкість емоційних процесів, а серед змістовних – види емоцій і почуттів, їх інтенсивність. Важливим аспектом цього напрямку вивчення емоційної стійкості є з'ясування змісту і рівня виявлення емоцій і почуттів в екстремальних умовах. Загострення, посилення моральних почуттів дозволяє людині долати страх, розгубленість, безнадійність. Серед детермінант емоційної стійкості дослідники згадують ті емоції і почуття, які переживає людина в екстремальних умовах, її емоційні установки; попередній емоційний досвід.

За результатами одного з емпіричних досліджень, проведених на вибірці студентів вищих

навчальних закладів, які розрізнялися за показниками психоемоційного стану адаптованості або дезадаптованості до нових для них умов навчання, встановлено, що ті, які характеризувалися як дезадаптовані, виявляли високий рівень депресії, показники якої у вісім разів перевищували аналогічні показники депресії адаптованих студентів. Подібну залежність простежено і для рівня невротизації дезадаптованих студентів, який виявився в три з половиною рази вищим за рівень невротизації в групі пристосованих студентів. За даними дослідження, за допомогою кластерного аналізу підтверджено взаємозв'язок між особистісними властивостями і психоемоційними станами дезадаптованих і адаптованих студентів, виявлено ті особистісні властивості, які роблять найбільший внесок у формування емоційної стійкості й емоційної вразливості. Зокрема, для емоційно вразливих суб'єктів характерними рисами є: особистісна тривожність, високі значення показників нейротизму, рефлексії, екстернальності. Водночас ці піддослідні виявляють тенденцію до переживання депресивних станів, до психопатизації, що робить значний внесок у їхню емоційну вразливість. На підставі отриманих даних робимо висновки, що розгляд особистісних детермінант у взаємозв'язку з характеристиками психоемоційних станів дозволяє точніше уявити концептуальну структуру емоційної стійкості як інтегративної властивості особистості. Так, схильність до виявлення емоційної вразливості посилюється підвищеним рівнем інтроверсії та екстернальності. За нашими даними для емоційно стійких індивідуумів властиві такі стабільні характеристики особистості: низький рівень нейротизму і інтернальність, що поєднуються з низьким рівнем невротизації. Це дозволило зробити висновок, що системи особистісних властивостей, які визначають емоційну стійкість та емоційну вразливість, розрізняються як за складом, так і за знаком. Загальними є показники нейротизму: в емоційно стійких суб'єктів вони нижчі, а в емоційно вразливих – вищі, екстернальності та інтернальності. Крім того, було встановлено, що емоційно вразливі суб'єкти відрізняються від емоційно стійких вираженою рефлексією і більш високим рівнем психопатизації. Відмінності між емоційною стійкістю й емоційною вразливістю визначаються, таким чином, не тільки змістом, величиною і спрямованістю значень цих показників, але і якісними та кількісними відмінностями в їх взаємозв'язках одночасно на декількох рівнях їх виявлення – психоемоційному, особистісному, психофізіологічному.

Цікавими, з нашої точки зору, за результатами цього дослідження є і дані про те, що в групі емоційно стійких суб'єктів (студентів, добре пристосованих до умов навчання у вищому навчальному закладі) виявлено значно менше взаємозалеж-

ностей між окремими особистісними властивостями, ніж у групі дезадаптованих, що свідчить про самостійність, незалежність одних характеристик від інших. У групі дезадаптованих суб'єктів взаємозалежність між характеристиками особистості і показниками психічного стану є значно вищою і, внаслідок цього, як вважають автори, і формується емоційна вразливість, оскільки зміна однієї характеристики спричиняє зміну інших. Ці дані дозволили зробити висновок про те, що емоційну стійкість та емоційну вразливість особистості визначають особистісні детермінанти, які відповідальні за активність поведінки, емоційну спрямованість переживання і когнітивну оцінку стану. Проведений аналіз моделей адаптивної і дезадаптивної поведінки дозволив виявити такі симптомокомплекси, які увійшли до згаданих моделей поведінки. Так, для моделі поведінки дезадаптованих індивідуумів найбільше значення має фактор психічної ригідності, найближчим до нього за важливістю є фактор емоційної вразливості, за яким слідує фактор імпульсивності, пасивності, алекситимії, слабкості волі. Замикає цю низхідну ієрархію факторів екстернальність. Як свідчать дані, провідними детермінантами дезадаптивної поведінки є, отже, симптомокомплекс психічної ригідності й емоційної вразливості, які за отриманими результатами посіли перші два місця за показниками у загальній моделі. При цьому психічна ригідність, яку прийнято розглядати як адаптивний механізм, у взаємодії з особистісною тривожністю заважає повній самореалізації особистості і веде до зростання напруженості, що провокує, за наявними даними, навіть суїцидальні тенденції у поведінці в умовах стресу. Ще більш посилює дезадаптацію другий за важливістю фактор – емоційна вразливість. Можливість надання цьому симптомокомплексу статусу системотворчої детермінанти дезадаптації ми підтвердили тим, що майже кожний фактор моделі дезадаптивного стану включає змінні, які складають фактор емоційної вразливості. Це й імпульсивність, і пасивність, і слабкість волі, й екстернальність. Відповідно до цих даних, до ядра емоційної нестійкості належать такі психодинамічні характеристики особистості, як високі рівні нейротизму й особистісної тривожності та низький рівень самооцінки. Суб'єкти з такими властивостями особистості схильні до переживання несприятливих психічних станів. До їх числа належать стани невротизації, депресії, психопатизації, які можна розглядати і як характеристики станів, і як риси особистості.

У факторній моделі поведінки групи адаптованих суб'єктів визначальне місце посідає фактор емоційної стійкості, питома вага якого, за даними нашого дослідження, становить 20,2% у загальній моделі поведінки цих суб'єктів. Цей фактор відображає вза-

ємовплив психоемоційної характеристики низької невротизації з такими особистісними динамічними характеристиками, як низький рівень нейротизму і середній рівень особистісної тривожності.

Ієрархію факторів, які є важливими для детермінації поведінки добре адаптованих досліджуваних, представлено так:

- фактор емоційної стійкості;
- фактор когнітивності;
- фактор рефлексії;
- фактор активності;
- фактор флексибільності;
- фактор інтернальності.

Захищаючись від стресу, що виникає при цьому, людина змушена вибірково концентрувати увагу, «блокуючи» несуттєві стимули. Це досягається за рахунок «перцептивної пильності» і навіть «гіперпильності», яка переживається як операційна напруженість. Втрату здатності достатньо довго зберігати контроль можна розглядати як форму перцептивного захисту. Цей стан, який можна розглядати як форму перцептивного захисту, призводить або до зриву активної діяльності і відмови від неї, або до формального неефективного виконання діяльності.

Згідно з когнітивною теорією стресу, що активно розробляється сьогодні, надзвичайно вразливим до дії стресу є не тільки процес сприйняття, але й пам'ять як один із провідних пізнавальних процесів.

Сутнісні характеристики емоційної стійкості описуються за допомогою одного з факторів п'ятифакторної моделі особистості «велика п'ятірка» – фактора «нейротизм» або фактора С моделі Кеттелла. До феноменологічних характеристик можна віднести, з нашої точки зору, той феномен, для визначення якого в англійській літературі використовується термін «psychological hardiness» – психологічна стійкість [6].

Об'єм цього поняття включає такі семантичні ознаки:

- commitment (стійке слідування (відданість) певній системі цінностей, мотиваційна спрямованість при виконанні діяльності);
- challenge (сприйняття складних ситуацій, змін в умовах діяльності як заклику до активних дій);
- control (внутрішній локус контролю).

Ця особистісна властивість, що набувається в процесі досвіду, створює, за твердженням її дослідників, перешкоди до виникнення стресу, дає можливість впоратися з ним. До цієї групи особистісних характеристик можна віднести й інтегративну властивість особистості, яка отримала назву «емоційний інтелект» або «емоційна розумність». Останнє містить наявність у людини здібностей до самоорганізації на діяльність, ініціації активної діяльності в різних життєвих ситуаціях, у тому числі й складних. Наявність у людини

таких властивостей особистості значною мірою зумовлює те, які з різноманітних функцій емоцій стануть провідними в тій чи іншій конкретній ситуації діяльності.

Важливою особистісною передумовою успішності поведінки в стресогенних ситуаціях є і когнітивні здібності до екстраполяції, продуктивного евристичного мислення. Саме вони зумовлюють, зокрема, декілька напрямків продуктивної або непродуктивної поведінки в ситуаціях невизначеності, таких як надання невизначеної події того чи іншого значення. Цей процес обумовлений загальними характеристиками емоційності в структурі особистості, а саме загальною песимістичною або оптимістичною орієнтацією особистості. У ситуаціях невизначеності песимістична орієнтація зумовлює вірогідність надання невизначеної події значення загрозової, а оптимістична – такої, з якої можна знайти вихід.

Важливим чинником стійкості до стресу є пошукова активність у ситуаціях невизначеності, успіх якої значною мірою залежить як від терпимості до невизначеності як інтегративної властивості особистості, так і від продуктивності евристичного мислення. Успішне знаходження оптимального рішення в ситуації невизначеності супроводжується позитивними емоціями, а неуспішне – закріплюється як негативне переживання і призводить до формування так званого «песимістичного пояснювального стилю». Це поняття виникло в результаті досліджень із вивчення стану безпорадності, тобто когнітивно-мотиваційного дефіциту, що виникає внаслідок непередбачуваного, але неминучого покарання за будь-яку провину, помилку. Орієнтація на уникнення невдачі як одна з характерних ліній поведінки в екстремальних умовах і зумовлює ймовірність формування когнітивно-мотиваційного дефіциту. І, навпаки, орієнтація на успішне подолання складної ситуації, переконаність у власних можливостях впоратися з нею формують готовність до виконання діяльності.

Особистості з недостатньою психічною стійкістю (psychological hardiness) пояснюють несприятливі події, пов'язані з екстремальними діями, внутрішніми стабільними атрибутами. І, навпаки, стійкі до подібних емоціогенних впливів суб'єкти схильні пояснювати їх зовнішніми нестабільними і специфічними атрибутами.

Схильність суб'єкта до підвищеної емоційності, збудливості і реактивності виявляється в особистостей з переважанням песимістичного пояснювального стилю і негативною спрямованістю самооцінки здоров'я і самопочуття.

Експериментальною базою нашого дослідження було обрано природничо-географічний факультет Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького.

Дослідження тривало протягом 2016-2017 навчального року. 30 студентам природничо-географічного факультету спеціальності «Історія. Археологія» та «Туризм» пропонувалось виконати серію різноманітних психодіагностичних методик.

На основі даних емпіричного дослідження особливостей процесу адаптації першокурсників ми зробили висновок, що серед 30 студентів природничо-географічного факультету 6 виявилися з певним ступенем дезадаптації (20 %) та 12 студентів (40 %) від загальної кількості мали виражений рівень емоційного дискомфорту щодо учбової діяльності.

Цим студентам притаманні такі особистісні риси, як підвищена тривожність, сенситивність до стресорів, невротична переробка власних хвилювань, схильність гостро реагувати на ті ситуації, які інші студенти вважають незначними, ригідність в установах та відношеннях, ускладнена адаптація до нових умов діяльності. Їх відрізняє достатньо високий рівень домагань і тенденція до суперництва. Отже, як бачимо, у більшості осіб простежуються так звані «стресовразливі» риси.

Після проведення тренінгової програми та повторного тестування студентів простежувалися позитивні зрушення в емоційній сфері та формування нових моделей поведінки, а саме, першокурсникам вдалося перенести акцент на осмислення діяльності, на усвідомленість своїх вчинків і сформувати почуття впевненості в успіху. З дезадаповані студенти (10%) перейшли на рівень помірної тривожності, індивіди стали контролювати себе, справлятися з ситуацією, направляти її в потрібне для себе русло; якщо так не виходило, то вони гнучко змінювали своє ставлення до ситуації, намагаючись витягти користь або зробити висновки. Однак негативні переживання та очікування щодо ситуацій, пов'язаних із учбовим процесом, залишились. 1 дезадапований студент (3,3%) залишився на низькому рівні адаптації до навчального середовища; 12 студентів (40%), переорієнтувалися на спрямованість до учбової діяльності, стали проявляти зацікавленість у вирішенні ділових проблем, виконувати роботу якнайкраще, орієнтуватися на ділове співробітництво, набули здатність відстоювати власну точку зору, яка є корисною для досягнення спільної мети, при цьому зберігати позитивну орієнтацію на спільну діяльність і надання ширшої допомоги людям.

Після проведеної програми аналогічно рівень високої мотивації склали 20 студентів (66,7%), завдяки формуючим впливам програми. Студенти стали менше реагувати на невдачі та негативні очікування, не впадати у тривожні стани при стресових ситуаціях, перейшли на рівень більш високої мотивації до успіху. Завдяки сформованості нових пріоритетних ціннісних орієнтацій студенти знайшли у собі цілеспрямованість, наполегливість у досягненні мети, активність, відповідальність і

ініціативність. Найголовнішим мотивом життєрадісності стало досягнення успіху в творчій життєдіяльності університету.

Висновки і пропозиції. Процес адаптації характеризується взаємодією людини і того середовища, з яким вона вступає в регулятивні адаптаційні зв'язки та визначає стійкість людини до умов середовища та рівень пристосування до нього. Залежно від цього виявляється структура потреб і мотивів індивіда: тип, що характеризується перевагою активного впливу на соціальне середовище, і тип, який відзначається пасивним, конформним прийняттям мети і ціннісних орієнтацій групи.

Після реалізації програми студенти стали прагнути до знань, стали усвідомлювати, що життєрадісність має властивість змінюватися. Вони стали цінувати такі цінності як любов, сміливість, тверда воля, чесність, тому що емоційна стійкість зберігається завдяки цим ціннісним орієнтаціям у досягненні будь-якої поставленої мети в творчій життєдіяльності людини. Життєрадісність і інші ціннісні орієнтації завдяки новим пріоритетним цілям стали більш усвідомленими, фіксованими і контрольованими.

Отже, розвиток емоційної стійкості особистості засобами психології сприяє підвищенню рівня адаптаційного потенціалу студентів-першокурсників.

Література:

1. Аршава І.Ф. Підходи до операціоналізації феномену «емоційна стійкість» як основи для вдосконалення його діагностики: Зб. наук. пр. ін.-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України «Проблеми загальної та педагогічної психології». – К., 2006. – Т.8. – Ч. 9. – С. 13-20.
2. Бодров В. А. Когнитивные процессы и психологический стресс // Психол. журн. – 1996. – Т. 1. – № 4. – С. 66.
3. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності: Підр. / М.С. Корольчук. – К.: Ельга, Ніка-центр, 2003. – 400 с.
4. Малхазов О.Р. Профвідбір та впровадження новітніх технічних засобів у роботі з персоналом / О.Р. Малхазов, О.М. Кокур // Соціальна психологія. – 2005. – № 4 (12) – С. 84-90.
5. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций / Я. Рейковский. – М.: Прогресс, 1979. – 392 с.
6. Kobasa S.O. How much stress can you survive? // American Health. – 1984. – № 3. – P. 64-77.
7. Mayer J.D. Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings / J.D. Mayer, P. Salovey // Applied and Preventive Psychology. – 1995. – Vol. 4. – P. 197-208.

Любомский И. А., Каткова Т. А. Особенности развития эмоциональной устойчивости студентов в процессе обучения в высшем учебном заведении

В статье анализируются и выносятся на рассмотрение основные теоретические подходы относительно характеристик эмоциональной устойчивости студентов. Раскрыты основные концепции, подходы и модели поведения и развития на формирование эмоциональной устойчивости.

Ключевые слова: адаптация, дезадаптация, эмоциональная устойчивость, копинг-стратегии, реинтеграция, стрессоустойчивость.

Lubomsky I. A., Katkova T. A. Features of development of emotional stability of students in the process of studying at a higher educational institution

The article analyzes and introduces the main theoretical approaches to the characteristics of students' emotional stability. The basic concepts, approaches and models of behavior and development on the formation of emotional stability are revealed. The focus on avoiding failure as one of the characteristic lines of behavior in extreme conditions and predetermines the probability of forming a cognitive-motivational deficit.

Key words: adaptation, disadaptation, emotional stability, coping strategies, reintegration, stress resistance.