

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Мельнікова Світлана Вадимівна

кандидат медичних наук, доцент кафедри психології
Мелітопольського державного педагогічного університету
імені Богдана Хмельницького
м. Мелітополь, Запорізька область, Україна

У статті проаналізовано основні теоретичні підходи відносно характеристик емоційної стійкості. Розкрито основні моделі поведінки та розвитку на формування емоційної стійкості студентів.

Ключові слова: *адаптація, дезадаптація, емоційна стійкість, стрес, стресостійкість.*

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 [6].

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.

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 [2].

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; 3].

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.

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 напряму 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 [2].

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 з провідних пізнавальних процесів. Стрес і його наслідки становлять серйозну загрозу психічному здоров'ю індивіда. Особливо це відноситься до студентського періоду в житті людини, коли особистісні ресурси здаються нескінченними, а оптимізм по відношенню до власного здоров'я переважає над турботою про нього. Сильна орієнтація на переживання цього, висока мотивація досягнень витісняють зі свідомості студента можливі побоювання, пов'язані з наслідками тривалого стресу. Студентський вік характеризується різноманіттям емоційних переживань, що відображається в стилі життя, що виключає турботу про власне здоров'я, оскільки така орієнтація традиційно приписується старшому поколінню і оцінюється

молодою людиною як «неприваблива й нудна». У цей час обмежені також здатності до релаксації і відпочинку в силу тих же переконань у невичерпності власних фізичних і психічних ресурсів. Період активного входження до нового соціального середовища супроводжується діями, спрямованими на отримання визнання і високого статусу в групі студентів-однолітків. При цьому використовуються різні засоби, які не відповідають профілактиці здоров'я (нікотин, алкоголь, наркотики).

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 [5].

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 невизначеній 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 невизначеній події значення загрозової, а оптимістична – такої, з якої можна знайти вихід [2].

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 з 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.

Психосоматична медицина розглядає механізми впливу психіки на тілесні функції, систематизує психосоматичні розлади, визначає методи їх профілактики і лікування. Можна спостерігати тенденцію розширення спектру психосоматичних захворювань, тобто по мірі розвитку науки виявляється психічна обумовленість все більшої кількості захворювань. В якості прикладів захворювань, що розвинулись на основі психічної схильності, можна привести розлади серцево-судинної системи, розлади шлунково-кишкового тракту, псевдоневрологічні розлади [4].

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

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

Список використаних джерел

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. Любомський І.О., Каткова Т.А. Особливості розвитку емоційної стійкості студентів у процесі навчання у вищому навчальному закладі // Збірник наукових праць «Теорія і практика сучасної психології», – Вип. 1. – Запоріжжя, 2017. – 86 с. – С. 53-57.

3. Малхазов О.Р. Профвідбір та впровадження новітніх технічних засобів у роботі з персоналом / О.Р. Малхазов, О.М. Кокун // Соціальна психологія. – 2005. – № 4 (12) – С. 84-90.

4. Царькова О.В., Каткова Т.А. Психічне здоров'я як фактор професійного зростання студентської молоді // Сучасні здоров'язбережувальні технології : монографія / за загальною редакцією проф. Ю.Д. Бойчука. – Харків : ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, 2018. – 704 с. – С. 498-504.

5. Kobasa S.O. How much stress can you survive? // American Health. – 1984. – № 3. – P. 64-77.

6. 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.