

ДОСЛІДЖЕННЯ СФОРМОВАНОСТІ РІВНЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ В СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНОГО ВНЗ

EXPLORING THE MATURITY LEVEL OF EMOTIONAL STABILITY ON THE EXAMPLE OF THE STUDENTS OF TECHNICAL UNIVERSITY

Стаття присвячена дослідженню емоційної стійкості студентів технічного ВНЗ. У статті аналізуються підходи до дослідження феномена «емоційна стійкість» у психології. Визначено, що, незважаючи на значну кількість підходів до розуміння емоційної стійкості, немає універсального визначення цього поняття. Більшість психологів під емоційною стійкістю розуміє властивість особистості, яка забезпечує її здатність несильно емоційно збуджуватися в умовах напруженої діяльності й не реагувати на емоціогенні подразники. З'ясовано, що емоційна стійкість дає змогу індивіду зберігати наперед визначену направленість діяльності шляхом здатності контролювати емоції та подавляти емоційні реакції. Доведено, що емоційна стійкість – це здатність індивіда підтримувати динамічну рівновагу між збереженням адекватної поведінки в емоціогенній ситуації та відновлення комфортного емоційного стану після стресу.

Проаналізовано, що емоційна стійкість є багатокomпонентною властивістю особистості, структуру якої становлять такі компоненти: мотиваційний, емоційний, вольовий, когнітивний, інтелектуальний, практико-діяльнісний тощо.

Наведено результати дослідження емоційної стійкості студентів 2 курсу бакалаврату НТУУ «КПІ імені Ігоря Сікорського». Використано такі методики: методику діагностики типу емоційної реакції на вплив стимулів навколишнього середовища В.В. Бойка; методику діагностики рівня невротизації Л.І. Вассермана та методику «Шкала тривожності» Тейлора. Установлено, що серед більшості студентів домінує середній рівень сформованості емоційної стійкості. Також значна кількість студентів характеризується низьким рівнем емоційної стійкості й схильна переживати тривожність, невпевненість у собі, занепокоєння, страху.

Ключові слова: емоційна стійкість, емоціогенна ситуація, багатокomпонентність, рівень сформованості емоційної стійкості, тривога, страху.

The article is devoted to the study of emotional stability of students of technical university. The article analyzes the approaches to the study of the phenomenon of "emotional stability" in psychology. It is determined that, despite a significant number of approaches to understanding emotional stability, there is no universal definition of this concept. Most psychologists understand emotional stability as a property of a person that provides his ability not to be very emotionally aroused in conditions of intense activity and not to respond to emotional stimulus. It has been found that emotional stability allows an individual to maintain a predetermined direction of activity through the ability to control emotions and suppress emotional reactions. It is analyzed that emotional stability is a multicomponent personality trait, the structure of which is made up of the following components: motivational, emotional, volitional, cognitive, intellectual, etc.

The article presents the results of a study of the emotional stability of two-years Bachelor's students of National Technical University of Ukraine "Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute". The following methods were used: methods of diagnosing the type of emotional reaction to the influence of environmental stimulus V. Boyko: method of diagnosing the level of neuroticism L.I. Wasserman and Taylor's method of "Anxiety Scale". It is established that the average level of emotional stability formation dominates among the majority of students. Also, a significant number of students are characterized by a low level of emotional stability and tend to experience anxiety, self-doubt fears.

Key words: emotional stability, emotional situation, multicomponentity, maturity level of emotional stability, anxiety, irritability, fears.

УДК 159.9.07

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.24.2.13>

Онiпко З.С.

к.політ.н.,
викладач кафедри психології
і педагогіки

Національний технічний університет
України «Київський політехнічний
інститут імені Ігоря Сікорського»

Постановка проблеми. Емоційна стійкість є одним із найважливіших чинників життєдіяльності людини, що дає змогу забезпечити її як навчальну, так і професійну діяльність. Вона дає можливість свідомо керувати власною діяльністю, свідомо визначати рівень психічного навантаження на рівні, достатньому для ефективної діяльності. Емоційна стійкість зменшує негативні емоційні впливи, зменшує напруження, стрес, дає змогу або їх повністю уникнути, або швидко з ними впоратися. Людина з емоційною стійкістю може успішно здійснювати професійну діяльність у складних, незвичних або напружених умовах. Емоційна стійкість в умовах напруженої діяльності опосередковується цілісним процесом саморегуляції за умов єдності когнітивних і фізіоло-

гічних проявів. Тому важливим є дослідження сформованості емоційної стійкості студентів, оскільки юнацький вік є найбільш сензитивним періодом для формування емоційної стійкості як інтегральної властивості особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У психологічній науці є значна кількість підходів до визначення поняття «емоційна стійкість». Проблемою цього феномена займалися такі дослідники: Б.М. Теплов, В.Д. Небиліцин, П.Б. Зільберман, Л.М. Аболін, С.П. Бочарова, А.Е. Ольшаннікова, О.А. Чернікова, В.Л. Маріщук, М.В. Грициєнко, А.І. Черкашин, А.Л. Злотніков, О.В. Савченков, А.С. Хромова, Н.В. Мезенцова й інші.

Постановка завдання. Однак питання емоційної стійкості студентів, яка є умовою

ефективної навчальної діяльності, досліджено неповною мірою.

Виклад основного матеріалу дослідження. Поняття «емоційна стійкість» та «емоційна нестійкість» (нейротизм) уперше ввів Г.Ю. Айзенк. Емоційну стійкість психолог визначає як стійкість особистості щодо зовнішніх подразників і збереження спокою. Нейротизм Г.Ю. Айзенк розглядав як неврівноваженість процесів збудження та гальмування, унаслідок чого в особи проявляються такі симптоми: підвищена чутливість до зовнішніх подразників, тривожність, негативний емоційний фон. Психолог уважав, що емоційна стійкість та емоційна нестійкість є залежними від типів темпераменту, а тому особливість індивідуального протікання психічних процесів не залежить від особливостей діяльності індивіда.

Деякі автори розглядають емоційну стійкість крізь призму стійкості емоцій, вважаючи, що визначальною є стійкість емоційних станів, несхильність до частоті зміни емоцій, а не загальна функціональна стійкість особистості в емоціогенних умовах. Так, О.А. Чернікова, Мілерян, ототожнюють емоційну стійкість з емоційною стабільністю. О.А. Чернікова визначає наявність незначних зсувів у величинах показників, які характеризують емоційні реакції індивідів, за яких вони досягають оптимального рівня інтенсивності [19]. Є.А. Мілерян також вважає, що саме незначний показник зсувів, які характеризують емоційні реакції особистості, дає змогу визначити рівень емоційної стійкості особи, яка має низьку або високу сприйнятливості до емоціогенних факторів [16].

В.І. Долгова визначає емоційну стійкість як результат емоційної саморегуляції діяльності і як системну якість особистості, яку вона набуває протягом свого життя та яка характеризується єдністю емоційних інтелектуальних, вольових відносин, які вона переживає протягом своєї діяльності [9]. Емоційна стійкість виступає як регулятор вибору індивіда способів, форм, стратегій діяльності загалом.

Л.П. Баданіна та В.М. Писаренко вважають емоційну стійкість як властивість особистості. Так, останній акцентує увагу на переважанні в індивіда позитивних емоцій, а також стабільності емоційного збудження при впливові різних стресових факторів, в індивіда з емоційною стабільністю [9].

Л.М. Аболін [4] визначає емоційну стійкість як властивість особистості, яка характеризує її в процесі напруженої діяльності, за умови вміння особи акумулювати різні емоційні характеристики, які можуть допомогти їй досягти поставленої мети. Психолог наголошував, що емоційна стійкість є функціональною системою емоційного регулювання діяльності індивіда. Такий цілісний процес саморегу-

ляції постає в єдності раціональних, емоційних і тілесних проявів. На думку Л.М. Аболіна, система емоційної саморегуляції напруженої діяльності включає емоційний досвід, сукупність значимих переживань умов діяльності, програму емоційно-виконавчих стереотипів, засоби підготовки до її реалізації, саму реалізацію, сукупність критеріїв успіху-неуспіху, запам'ятовування, а також корекцію, яка ґрунтується на емоційній оцінці й оцінювання проміжних результатів [5]. Л.М. Аболін уважав, що для забезпечення емоційної стійкості індивіду необхідно орієнтуватися на індивідуальні особливості й особливостям ситуації, яка вимагає від особистості емоційної саморегуляції.

Я. Рейковський також визначає емоційну стійкість як здатність емоційно збудженої особистості зберігати наперед визначену направленість своїх дій, а також здатність контролювати свої емоції та подавляти емоційні реакції [18]. На думку автора, емоційна стійкість може визначити ступінь емоційного збудження, яке не заважає особистості ефективно здійснювати свою діяльність, оскільки не перевищує допустимої порогової величини, після якої можуть спостерігатися астеничні реакції. Параметром визначення ступеня емоційної стійкості Я. Рейковський називає чутливість до емоціогенних подразників. В осіб із низькою емоційною чутливістю спостерігається висока емоційна стійкість. Вони потребують сильних подразників для того, аби проявилось емоційне збудження [18].

На думку П.Б. Зільбермана, під емоційною стійкістю варто розуміти «інтегративну якість особистості, яка характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних і мотиваційних компонентів психічної діяльності індивіда, які забезпечують найбільш оптимально успішне досягнення цілі діяльності в складному емотивному середовищі» [11].

Психолог виділяв дві стадії, які особистості необхідно пройти для успішної саморегуляції. На першій стадії, яка характеризується емотивною реактивністю, емотивний фактор викличе в організмі індивіда вегетативні зрушення. На другій стадії відбувається емоційна адаптація до цих зрушень, їх пригнічення.

К.К. Платонов [17] виділяє в емоційній стійкості такі компоненти: емоційно-вольовий (ступінь вольового володіння людиною своїми емоціями), емоційно-моторний (стійкість психомоторики), емоційно-сенсорний (стійкість сенсорних вражень). Він вважає, що до емоційна стійкість визначається схильністю/несхильністю індивіда до частоті зміни емоційних станів.

В.Є. Медведева також визначає емоційну стійкість як багатокомпонентну властивість особистості [15]. Вона зазначає, що в структурі емоційної стійкості виділяються низка

компонентів, які визначають ступінь її сформованості в індивіда: мотиваційний (наявність стійкої внутрішньої пізнавальної мотивації, націленість на досягнення мети, навіть в умовах підвищеного емоційного напруження); когнітивний (володіння знаннями основ психогієни, знаннями про подолання емоційних перевантажень); емоційно-особистісний (адекватна самооцінка, інтернальність локус контролю, низький або нормальний рівень тривожності, загальний позитивний емоційний фон, виражений самоконтроль, високу нормативність і організованість, врівноваженість); практико-діяльнісний (уміння й навички саморегуляції, а також володіння навичками самодіагностики, корекції та профілактики негативних емоційних станів і властивостей особистості) [15].

Дослідники М.І. Дяченко та В.А. Пономаренко визначають емоційну стійкість як характеристику особистості й психічний стан, які забезпечують доцільну поведінку в екстремальних умовах [10]. Вона є одним із найважливіших факторів надійності, ефективності внаслідок успіху діяльності в умовах надзвичайних ситуаціях, що відбувається у зв'язку з переходом психіки на новий рівень активності й перебудовою її спонукальних, регуляторних і виконавчих функцій.

Психологи також виділяють в емоційній стійкості низку компонентів: мотиваційний, емоційний, вольовий, інтелектуальний [10]. Мотиваційний компонент полягає в тому, що емоційна стійкість залежить від сили мотивів, які спонукають людину до дій. Змінюючи мотивацію, можна управляти – збільшувати або зменшувати – емоційну стійкість. Емоційний компонент визначається як емоційний досвід особистості, накопиченого в процесі подолання негативних впливів екстремальних ситуацій. Вольовий компонент виражається як свідомо саморегуляція діяльності. Інтелектуальний компонент передбачає здатність індивіда оцінювати ситуацію, прогнозувати можливі зміни, на основі чого він може приймати рішення щодо способів дій.

Г.П. Дзвоник виділяє такі ресурси підструктур емоційної стійкості: психофізіологічні (урівноваженість і рухливість нервових процесів), емоційно-вольові (непідвладність перешкодам у встановленні емоційних контактів, відсутність формування симптомів емоційного вигорання), когнітивно-рефлексивні (низький рівень тривожності, фрустрації, агресивності й ригідності), адаптивні (нервово-психічна стійкість, розвиненість особистісного адаптивного потенціалу) та соціально-перцептивні (психологічна проникливість, психологічна прозорливість, соціальна інтуїція, гнучкість здатності до корекції образу іншого в процесі спілкування) [8]. Автор зазначає, що найкра-

щим шляхом формування емоційної стійкості є опанування прийомів емоційно-вольової регуляції на психологічному та психофізіологічному рівнях, а також розвиток індивідуальних характеристик.

С.П. Бочарова під емоційною стійкістю розуміє важливу індивідуальну властивість, яка визначає можливість протистояти стресовим і фрустраційним факторам [7]. На її думку, здатність управляти своїми емоціями дає змогу зберігати високу професійну працездатність, адекватність поведінки, незважаючи на емоціогенний вплив.

І.Є. Ільїн вважає, що про справжню емоційну стабільність можна говорити лише в тому випадку, коли йде мова, по-перше, про час появи емоційного стану за умов тривалої та постійної дії емоціогенного фактора (чим пізніше виникають емоційні стани, тим вища є емоційна стійкість в особистості); по-друге, силу емоціогенного впливу, яка викликає певний емоційний стан (чим більша є сила такого впливу, тим доцільніше говорити про емоційну стійкість індивіда) [12]. Психолог дотримується думки, що не існує універсальної емоційної стійкості, оскільки до різних емоціогенних факторів така стійкість є різною. Тому він пропонує вести мову саме про стійкість особистості до певного емоціогенного фактору.

Л.Ф. Мальгіна [14] вважає, що емоційна стійкість – це здатність індивіда підтримувати динамічну рівновагу між збереженням адекватної поведінки в емоційно «значимій ситуації» та відновленням комфортного емоційного стану після стресу. Серед структурних компонентів емоційної стійкості особистості Л.Ф. Мальгіна називає такі: ситуативну та загальну самооцінку індивіда, яка проявляється в комунікативності й урівноваженості поведінки; низький рівень невротизму та тривожності; емоційно-вольову та рефлексивну регуляцію поведінки.

О.А. Ашихмінова виділила дві функції емоційної стійкості: гомеостатичну й адаптаційну. Перша функція підтримує емоційний баланс, друга – ефективно пристосовуватися до мінливих зовнішніх умов або змін у внутрішньому станові без негативних наслідків для психічного та фізичного здоров'я [6].

Зарубіжні автори також ґрунтовно розглядали емоційну стабільність. Так, Лі розглядав емоційну стабільність крізь призму емоційної стабільності, засновану на теорії самоорганізації. Він уважав, що емоційна стабільність визначається як якість, яка дає змогу визначити, чи може складна емоційна система автоматично ефективно підтримувати свою рівновагу [1]. Для цього важливим є утримання два виміри: поріг емоційного відгуку та час відновлення цієї системи [1].

Р. Торндайк та Е. Хаген [2] вважають, що особистість із високою емоційною стійкістю характеризується стабільністю свого настрою, намірів, інтересів, оптимістична, бадьора, холоднокровна, вільна від почуття провини, турбот і самотності, мрійливості, від стійкості ідей і настрою.

В. Смітсон [3] визначає емоційну стабільність як процес, у якому особистість постійно прагне до все більшого відчуття емоційного здоров'я як інтропсихічно, так інтроперсонально. Емоційна стабільність дає змогу виробити цілісний і збалансований спосіб сприйняття життєвих проблем. Ця організаційна спроможність і структуроване сприйняття допомагає розвинути орієнтоване на реальність мислення, судження та здатність оцінювати. Людина розвиває почуття, сприйняття й відносини, які допомагають зрозуміти реальність життя, а також умови й обставини, які створюють у житті нещасні ситуації.

Дж. Гілфорд і П. Фресс розглядають емоційну стійкість крізь призму емоційної нестійкості. Дж. Гілфорд розглядає її як легку збудливість, песимістичність, заклопотаність, постійну зміну настрою. П. Фресс визначає емоційну нестійкість як чутливість особистості до емоційних ситуацій [13].

Р. Кеттел замінює термін емоційна стійкість «афективну стійкість» [13], яку він визначає як відсутність у людини невротичних симптомів та іпохондричних проявів, а також відчуття спокою та стійкість інтересів. У наведених характеристиках емоційної стійкості зроблений акцент на здатність контролювати емоційні реакції, що проявляється в терплячості, наполегливості, самоконтролі, витримці, усе це забезпечує стійкість ефективності діяльності.

Гостро проблема емоційної стійкості/емоційної нестійкості стоїть у підлітковий і молодіжний період розвитку особистості. Юність є перехідним до дорослості періодом і характеризується підвищеною емоційністю й пониженою емоційною стійкістю. Він пов'язаний із психологічними труднощами дорослішання, протиріччями між рівнем бажань та образом «Я», оскільки в цей період відбувається інтенсивне становлення особистості студента та формування її стійких властивостей. Саме в період студентства емоційна стійкість набуває характеристик інтегральної властивості особистості, тому що закінчують формуватися її основні компоненти – мотиваційний, вольовий, когнітивний тощо.

Студентський вік є часом, коли найбільш ефективно молода людина отримує ази професійної підготовки, набуває необхідних знань, умінь і навичок, що дає вести мову про активний розвиток у цей період також інтелектуального компоненту емоційної стійкості –

формування високої пізнавальної активності й стійкої здатності самостійно використовувати її для вивчення навколишньої дійсності.

Аби визначити рівень емоційної стійкості студентів технічного ВНЗ, провели психологічне дослідження. Вибірка становила 77 студентів 2 курсу бакалаврату Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського».

Для діагностики використовувалися методика діагностики типу емоційної реакції на вплив стимулів навколишнього середовища В.В. Бойка; методика діагностики рівня невротизації Л.І. Вассермана та методика «Шкала тривожності» Тейлора.

Аналіз результатів первинної діагностики за методикою вивчення рівня тривожності студентів Дж. Тейлор указує на те, що значна кількість студентів відчуває тривогу (28%), невпевненість у собі (48%), надзвичайну напруженість (12%), збудженість (36%), напруженість у роботі (36%), почуття нікому не потрібності (36%). Крім того, студенти відчувають різноманітні страхи: безпричинний страх (32%); страх не справитися зі складною роботою (44%); страх перед майбутніми труднощами (32%); страх зазнати невдачі (68%), а також боязнь виявитися ні на що не здатним (52%). Вони турбуються за своє здоров'я (40%) і місце серед оточуючих (48%).

Загалом серед студентів, які взяли участь у психологічному дослідженні, зафіксовано дуже високий рівень тривожності – 2%, високий рівень – 11%, середній (з тенденцією до високого) – 37%, середній із тенденцією до низького – 41%, низький – 9%.

Методика діагностики типу емоційної реакції на вплив стимулів навколишнього середовища В.В. Бойка дає змогу виявити тип реагування студентів технічного вишу на нові соціальні умови, у які потрапляє особистість, потрапивши в нове середовище. Така методика дає змогу виявити емоційні особливості індивіда. Показники студентів із вираженою ейфоричною емоційною реакцією на негативні стимули становлять 2,1%, амбівалентні – 1,3%, позитивні – 9%; показники студентів із вираженою рефрактерною емоційною реакцією на негативні стимули – 17,8%, амбівалентні – 38%, позитивні – 15%; із вираженою дисфоричною емоційною реакцією на негативні стимули – 2,8%, амбівалентні – 12,6%, позитивні – 1,4 %.

Аналіз результатів методика діагностики рівня невротизації Л.І. Вассермана показує, що низький рівень невротизації наявний у 24% студентів, середнім рівнем невротизації характеризуються 67% молодих людей, дуже високий рівень невротизації спостерігається в 9% студентів.

Висновки з проведеного дослідження.

Таким чином, незважаючи на значну кількість концепцій емоційної стійкості, до сих пір не сформовано універсальне розуміння емоційної стійкості як психологічного феномена. Зазвичай емоційна стійкість уважається багатокomпонентною властивістю особистості, яка здатна емоційно сильно не збуджуватися в ситуаційних умовах і не реагувати на емоціогенні подразники. Дослідження емоційної стійкості студентів технічного ВНЗ вказує, що в переважній частині студентів спостерігається середній рівень сформованості емоційної стійкості. Чимало студентів характеризується низькою емоційною стійкістю, як наслідок, знаходяться в психоемоційному напруженні, що виражається вгiдвищеному рівні тривог, різних страхів, невпевненості в собі, негативній оцінці себе та своїх перспектив.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Li Y. Construct of emotional stability and its moderating effects between proximal organizational conflicts and individual outcomes. AOM Conference. Paper, Under revision, 2005.
2. Thorndike R.L., Hagen E.P. Measurement and Evaluation in Psychology and Education. New Delhi : Wiley Eastern Limited, 1979.
3. Smithson W.B. Psychological adjustment: Current concepts and applications. New York : McGraw Hill Book Company, 1974.
4. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. Казань, 1987. 261 с.
5. Аболин Л.М. Эмоциональная устойчивость в напряженной деятельности, ее психологические механизмы и пути повышения : автореф. дисс. ... докт. психол. наук : 19.00.01. Москва, 1989. 48 с.
6. Ашихмина О.А. Эмоциональная устойчивость психологов системы образования на разных этапах профессионализации : дисс. ... канд. психол. наук : 19.00.13. Москва, 2010. 219 с.
7. Бочарова С.П., Бандурка А.М., Землянская Е.В. Психология управления : монография. Харьков, 1998. 464 с.
8. Дзвоник Г.П. Роль емоційної стійкості в професійному самоздійсненні фахівця. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Том 5. Вип. 16. С. 24–29.
9. Долгова В., Буслаева М. Формирование эмоциональной устойчивости (студентов педагогического колледжа). Челябинск, 2010. 205 с.
10. Дьяченко М.И., Пономаренко В.А. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости. *Военно-медицинский журнал*. 1989. № 5. С. 106–112.
11. Зильберман П.Б. Эмоциональная устойчивость и стресс. *Психический стресс в спорте* : материалы Всесоюзного симпозиума. Пермь, 1973. С. 13–15.
12. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. Санкт-Петербург : Питер, 2001. 752 с.
13. Кузуб М.А. Анализ понятия «эмоциональная устойчивость человека» в отечественной и зарубежной литературе. *Scientific World* : электрон. журн. 2015. Вып. 2. URL: <https://www.sworld.com.ua> (дата звернення: 23.07.2021).
14. Мальгина Л.Ф. Эмоциональная устойчивость как средство формирования интеллектуальных способностей личности: на материале исследования подростков : дисс. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Новосибирск, 2009. 192 с.
15. Медведева В.Е. Эмоциональная устойчивость как основа готовности будущего педагога-психолога к профессиональной деятельности. *Ученые записки Орловского государственного университета*. Орел, 2010. № 3 (37). С. 257–261.
16. Милерян Е.А. Психологический отбор летчиков. Киев, 1966. 189 с.
17. Платонов К.К. Структура и развитие личности. Москва, 1986. 378 с.
18. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. Москва, 1979. 391 с.
19. Черникова О.А. Активная саморегуляция эмоциональных состояний спортсмена (Серия «Библиотечка спортсмена»). Москва, 1971. 47 с.
20. Фресс П. Эмоции. *Экспериментальная психология*. Москва, 1975. Вып. 5. С. 111–195.