

## **Особливості прояву емоційної стійкості студентів**

*Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди  
(м. Переяслав-Хмельницький)*

**Постановка проблеми.** Однією з актуальних проблем сучасності є розкриття потенційних можливостей емоційної сфери в управлінні діяльністю людини. Одним із головних напрямів стає вивчення змісту практичної діяльності людей і, зокрема, неоднозначності впливу емоцій на доцільність поведінки та продуктивність діяльності людини.

Найбільш активно в останні роки проблема емоційної стійкості та її формування розв'язується у психології спорту, в дослідженнях закономірностей психологічного стресу, під час визначення критеріїв професійної придатності.

Зважаючи на актуальність проблеми формування і розвитку емоційної стійкості, предметом дослідження була обрана навчальна діяльність студентів. Відомо, що для цього віку характерна наявність значної кількості стрес-факторів навчальної діяльності: зростає інтенсивність інформаційного потоку, збільшується кількість видів діяльності, актуалізується потреба у професійному самовизначенні, зростає особиста відповідальність за успішність навчальної діяльності, значно збільшуються інтелектуальні навантаження.

**Мета дослідження** – теоретико-експериментальне вивчення особливостей емоційної стійкості студентів.

Відповідно до мети було поставлено такі **завдання дослідження**:

1. Охарактеризувати психологічні фактори та особливості умов навчальної діяльності студентів вищих навчальних закладів.

2. Виявити найбільш інформативні показники, що характеризують рівень емоційної стійкості студентів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Вихідною позицією при вирішенні вказаних завдань було розуміння емоційної стійкості як складної інтегративної полісистемної якості особистості, що забезпечує високу продуктивність діяльності в складних емоційно напружених умовах.

Одним із провідних напрямів освітньої галузі, яка найтісніше пов'язана з формуванням і розвитком особистості, стало вивчення змісту практичної діяльності людей. Саме неоднозначність впливу емоцій на доцільність поведінки та продуктивність діяльності людини стала причиною виникнення проблеми емоційної стійкості. На сьогоднішній день існує значна кількість праць, присвячених емоційній стійкості, але це питання ще розглянуто недостатньо [1; 3; 4].

Розв'язання проблеми емоційної стійкості засобами фізичного виховання на теперішній час набуває соціального значення та вимагає, на нашу думку, розв'язання цілісного комплексу питань: визначеності критеріїв та умов прояву емоційної стійкості, яка багато в чому визначає поведінку людини в навчанні, на виробництві, у побуті, у спілкуванні, сприяє розв'язанню соціально-економічних, виховних і оздоровчих завдань, єдності тілесного й духовного, раціонального та емоційного у становленні емоційної стійкості визначення шляхів розвитку та формування процесу емоційної саморегуляції; місця цілеспрямованої системи навчання та виховання у підвищенні емоційної стійкості, але виховання студентської молоді є найважливішими проблемами, які сьогодні слід вирішувати.

У роботах багатьох дослідників емоційна стійкість розглядається як власне психологічна та фізіологічна характеристика, що відноситься до емоційної сфери особистості [2; 5; 6]. В. М. Писаренко (1986) зазначає, що під емоційною стійкістю особистості слід розуміти її здатність відповідати на напружені ситуації такою зміною емоційного стану, що призведе не до зменшення, а до збільшення працездатності.

Повсякденне життя переконує нас у тому, що фізичне самопочуття людини тісно пов'язане зі станом її психіки. Єдність тіла і психічного стану відображена у відомому стародавньому вислові: "У здоровому тілі – здоровий дух". Фізична активність позитивно впливає на нормальний перебіг психічних процесів. У скелетних м'язах є численні специфічні нервові клітини, які під час м'язових

скорочень посилають у головний мозок стимулюючі імпульси, за допомогою яких підвищується загальний тонус відповідних ділянок кори головного мозку, що сприяє поліпшенню розумової діяльності.

Характерною особливістю людської психіки є те, що вона може відволікатися від реальної дійсності і використовувати створені нею образи для психічної саморегуляції.

Корисно засвоїти деякі принципи ставлення до життя, які сприятливо впливають на мотиваційну саморегуляцію. До них належать: 1) уміння відрізнити головне від другорядного; 2) збереження внутрішнього спокою в різних ситуаціях; 3) емоційна зрілість і стійкість; 4) знання засобів впливу на події; 5) уміння підходити до проблеми з різних точок зору; 6) готовність до будь-яких неочікуваних подій; 7) сприйняття дійсності такою, якою вона є, а не такою, яку хотілося б бачити; 8) намагання шукати нові, змістовніші мотиви життєдіяльності; 9) розвиток спостережливості; 10) уміння бачити перспективу життєвих подій; 11) намагання зрозуміти інших; 12) уміння вибирати позитивний досвід з подій, які сталися.

Аналізуючи особливості емоційної стійкості студентів, ми враховували складність психологічної структури навчальної діяльності цієї вікової категорії:

- постійна висока інтенсивність інформаційного потоку;
- лімітованість часу діяльності;
- гостра актуальність професійного самовизначення;
- усвідомлення особистої відповідальності за успішність навчально-професійної діяльності;
- одночасна реалізація цілого ряду інтелектуальних та сенсомоторних навичок навчання.

Для вивчення особливостей прояву емоційної стійкості у студентів ми враховували основні рівні її прояву:

- індивідуально-психологічних властивостей;
- результативності навчальної діяльності;
- суб'єктивної представленості даних;
- психофізіологічних характеристик.

Рівень витривалості нервових клітин до тривалого концентрованого збудження як характеристику сили процесу збудження ми оцінювали за виконанням рухів у максимальному темпі (теппінг-тест). Передбачалося, що індивідуальні відмінності в динаміці максимального темпу можуть характеризувати властивості сили процесу збудження. Середньостатистичні показники теппінг-тесту подані в табл. 1.

Таблиця 1

Результати виконання теппінг-тесту студентами різних курсів навчання

Показник	Курс навчання								
	1			2			3		
	X	S		X	S	Sx	X	S	Sx
1-й відрізок (30 с)	173,74	26,98	2,79	188,76	35,21	3,650	174,19	27,55	2,84
2-й відрізок (30 с)	158,96	21,05	2,15	146,20	30,05	3,004	158,75	24,12	2,56
3-й відрізок (30 с)	155,22	22,91	2,19	157,95	22,04	21,100	158,98	23,29	2,49
4-й відрізок (30 с)	164,48	20,66	2,06	163,85	23,57	2,360	157,99	23,11	2,45
Кількість рухів за 2 хв	652,40	71,44	7,14	750,81	64,38	6,440	649,91	78,19	8,33

Аналіз отриманих результатів свідчить про значні індивідуальні відмінності в показниках рухів із максимальним темпом. Найвищі результати студентів спостерігаються на першому відрізку виконання теппінг-тесту.

Після цього у них відбувається різке зниження швидкості рухів на 7,5–27,6 % залежно від курсу навчання. На третьому етапі теппінг-тесту у студентів 2-х курсів спостерігається підвищення показників тестування, на 3-му курсі результати продовжують знижуватися, а на 1-му – відносно стабілізуються.

На четвертому відрізку виконання теппінг-тесту результати студентів усіх курсів відносно стабілізуються і вирівнюються (рис. 1).

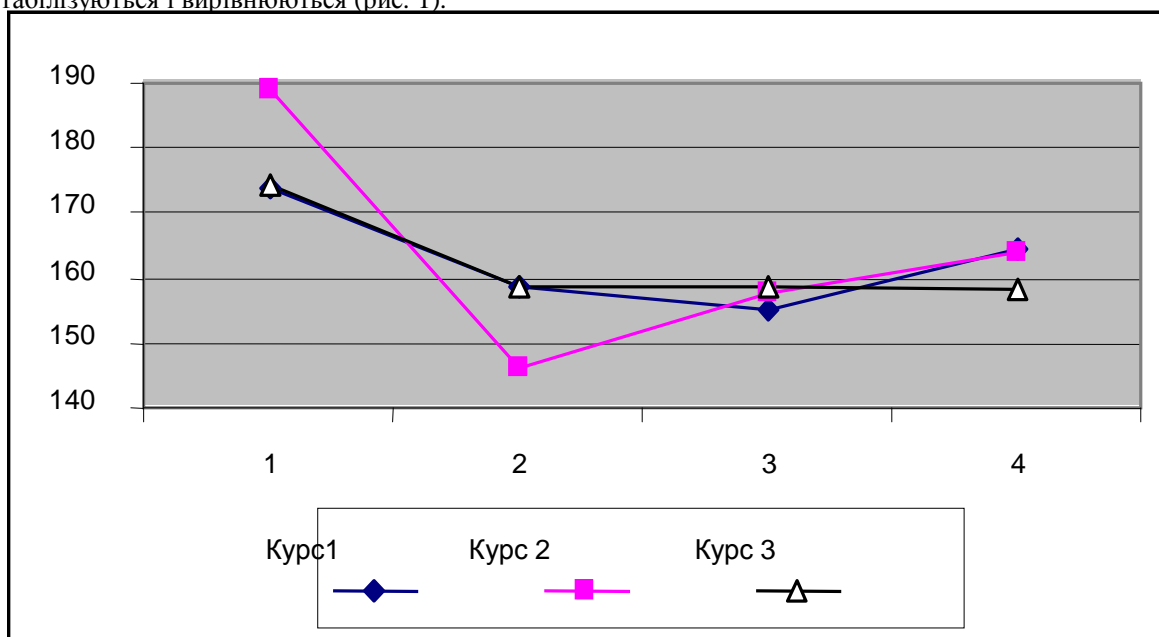


Рис. 1. Динаміка виконання теппінг-тесту на різних часових відрізках, кількість разів

Можна було б припустити, що ступінь зниження темпу рухів обумовлений його вихідним рівнем. Водночас істотних відмінностей за рівнем зниження темпу рухів до кінця роботи в студентів із високими й низькими початковими показниками рухів не спостерігалось.

Отже, результати дослідження показали, що є значні індивідуальні відмінності у вихідних показниках тестування та неоднаковому зниженні максимального темпу в різних часових проміжках і в кінці роботи. Усе це переконує в тому, що крива падіння працездатності під час виконання рухів у максимальному темпі (теппінг-тест) може розглядатися як один із критеріїв оцінювання витривалості нервових клітин до тривалого концентрованого збудження.

Значна варіативність індивідуальних даних щодо здатності тривалий час підтримувати максимальний темп рухів дала нам змогу диференціювати студентів на сильних, середніх і слабких. На 1-му курсі 47,0 % респондентів належать до осіб із сильною нервовою системою, 29,0 – із середньою і 24,0 % – із слабкою. На наступних курсах спостерігається збільшення кількості студентів зі слабкими властивостями сили нервового збудження. Наприклад, на 2-му курсі 49,0 % студентів відносяться до сильних, 21,0 – до середніх, 30,0 – до слабких; на 3-му курсі відповідно – 39,08 %, 20,68 % і 40,24 %. Отримані результати необхідно враховувати під час проведення теоретичних і практичних занять, на яких студенти виконують максимальні розумові та фізичні навантаження.

### Висновки

1. На підставі аналізу літературних джерел виявлено, що наукові підходи до проблеми формування емоційної стійкості відрізняються різноманіттям поглядів, недостатньою чіткістю і низьким рівнем практичної реалізації. Ми розглядаємо емоційну стійкість як якість особистості, яка впливає на успішність навчальної діяльності та фізичного розвитку.

2. Відомо, що для студентського віку характерна наявність значної кількості стрес-факторів навчальної діяльності: зростає інтенсивність інформаційного потоку, збільшується кількість видів діяльності, зростає особиста відповідальність за успішність навчальної діяльності. Отже, головними засобами формування емоційної стійкості є здійснення емоційно-вольової регуляції на психологічному й фізичному рівнях, розвиток та вдосконалення індивідуальних властивостей і психічних функцій особистості.

3. Під час дослідження виявлено індивідуально-типологічні особливості в осіб із низькою емоційною стійкістю, яким притаманні низька активність, працездатність і самопочуття, низький рівень предметної і соціальної пластичності, висока емоційність; висока збудливість, що свідчить про

дисбаланс у структурних елементах особистості, суттєво впливає на успішність навчальної діяльності та фізичний стан студентів. Залежно від фізичних даних рівень емоційної стійкості змінюється.

#### *Література*

1. Бучек Л. І. Аналіз емоційної стійкості як прояву особливостей саморегуляції особистості: Автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Київ. нац. ун-т ім. Т. Г. Шевченка.– К., 1993.– 20 с.
2. Вилонас В. К. Психология эмоциональных явлений.– М.: Изд-во Москов. ун-та, 1976.– 143 с.
3. Дьяченко М. И. Природа эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психологические процессы.– Ч. 3. Тезисы к VI Всесоюз. съезду О-ва психологов СССР.– М., 1983.– С. 23–27.
4. Дьяченко М. И., Пономаренко В. А. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости // Вопр. психологии.– 1990.– № 1.– С. 106–112.
5. Ольшанникова А. Е. К психологической диагностике эмоциональности // Проблемы общей, возрастной и педагогической психологии.– М.: Педагогика, 1978.– С. 93–105.
6. Писаренко В. М. К вопросу о методах и обеспечении эмоциональной устойчивости спортсмена в условиях соревнований // Материалы науч. сессии / ВНИИФК за 1965.– М., 1966.– С. 186–188.

#### *Анотації*

*У статті на основі систематизації та аналізу літературних даних проведеного дослідження визначені особливості прояву емоційної стійкості, її впливу на успішність навчальної діяльності та фізичний розвиток студентів.*

**Ключові слова:** емоційна стійкість, навчальна діяльність, успішність, фізичний розвиток, студенти.

*В статье на основе систематизации и анализа литературных данных проведенного исследования определены особенности проявления эмоциональной устойчивости, её влияние на успеваемость учебной деятельности и физическое развитие студентов.*

**Ключевые слова:** эмоциональная устойчивость, учебная деятельность, успеваемость, физическое развитие, студенты.

*In the article, on the basis of systematization and literary data analysis, conducted research, opredelenni feature of display of emotional stability, its influence on progress of educational activity and physical development of students.*

**Key words:** emotional ustoychivos; educational activity; progress is physical development; students.