

Особистісний потенціал емоційної стійкості у студентів-майбутніх вчителів

Постановка проблеми. Практика роботи вчителя та сучасні умови нашого буття ставлять досить високі вимоги до особистості й поведінки вчителя, до професійної компетенції фахівця в навчанні й вихованні молодого покоління, і особливо до емоційно-вольової сфери особистості педагога.

Складно говорити про ті чи інші абсолютно напружені умови, тому що будь-які умови можуть стати напруженими у випадку невідповідності психологічних особливостей людини вимогам середовища і діяльності, що закономірно призводить до стресу, а за умови його довготривалості – до емоційного виснаження, вигорання. Саме тому доцільним, на нашу думку, особистісного потенціалу емоційної стійкості на етапі первинної професіоналізації майбутніх вчителів, коли надзвичайно актуальним є формування професійно важливих якостей майбутніх педагогів.

Мета статті полягає в представленні результатів експериментального дослідження психологічних особливостей емоційної стійкості майбутніх вчителів шляхом визначення орієнтовних типів та профілів емоційної стійкості, а також вивчення особистісного потенціалу й кореляційних зв'язків різних видів емоційної стійкості студентів-майбутніх вчителів.

Методи дослідження. Психологічна діагностика передбачала застосування комплексу методик: *I блок* – «Психодіагностика особливостей емоційної стійкості», спрямований на визначення стану розвитку емоційної стійкості, з використанням таких методик: «Методика оцінки емоційної стійкості через продуктивність та якість короткочасного запам'ятовування» О.В. Государевої (Попової), «16-факторний особистісний опитувальник» (Р.Кеттелла); *II блок* – «Психодіагностика психологічних складових та особистісного потенціалу емоційної стійкості», спрямований на визначення особистісних властивостей та психофізіологічного простору різних типів емоційної стійкості, за допомогою використання методик, що спрямовані на дослідження: *емоційно-вольових особливостей (емоційно-вольова підструктура ЕС)* - «Методика діагностики рівня емоційного вигорання» (В.В.Бойка), «Методика діагностики «перешкод» у встановленні емоційних контактів» (В.В.Бойка); *особливостей нервової системи, типу нервової діяльності (психофізіологічна підструктура ЕС)* – тест-опитувальник для вивчення типу нервової діяльності (Я.Стреляу), *психічних станів (когнітивно-рефлексивна підструктура)* – «Методика самооцінки психічних станів» (Г.Айзенка), *толерантності до стресогенних факторів (адаптивний потенціал)* – «Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність»» (А.Г.Маклакова, С.П.Чермяніна), «Методика діагностики нервово-психічної стійкості, ризику дезадаптації в стресі «Прогноз»» (В.А.Бодрова), *соціально-перцептивних властивостей особистості (соціально-перцептивна підструктура)* – Тест-опитувальник психологічної проникливості (О.П.Саннікової, О.А.Кісельової).

Результати експериментального дослідження та їх обговорення. В дослідженні прийняло участь 140 студентів – майбутніх вчителів 1-3 курсів Криворізького педагогічного інституту Державного вищого навчального закладу «Криворізький національний університет».

Психологічний аналіз отриманих результатів експериментального дослідження характерологічних особливостей студентів-майбутніх вчителів призвело до визначення градації особистісних типів та профілів у контексті емоційної стійкості та виявлення їх найбільш значущих відмінностей за психологічними показниками.

На основі змістовного кількісного та якісного аналізу отриманих за допомогою означеного вище діагностичного комплексу результатів нами було виділено шість орієнтовних профілів емоційної стійкості студентів – майбутніх вчителів, детальну характеристику яких представлено у таблиці у табл. 1.

Психологічна характеристика типів та профілів емоційної стійкості студентів-майбутніх вчителів

Типи	Профілі	Характеристики профілів емоційної стійкості за проявом її компонентів
1	2	3
Емоційно усталені	Гармонійний	<ul style="list-style-type: none"> • Високий рівень емоційної стійкості. • Врівноваженість нервової системи по силі. Висока рухливість нервових процесів. • Високий рівень особистісного адаптаційного потенціалу нервово-психічної стійкості. • Високий рівень психологічної проникливості та її показників. • Мінімальна підвладність «перешкодам» у встановленні емоційних контактів. • Відсутність схильності до «емоційного вигорання». • Низький рівень тривожності, фрустрації та ригідності.
	Прегармонійний	<ul style="list-style-type: none"> • Високий або наближений до високого рівень емоційної стійкості. • Врівноваженість нервової системи по силі. Висока рухливість нервових процесів. • Високий або середній рівень особистісного адаптаційного потенціалу та нервово-психічної стійкості. • Високий або середній рівень психологічної проникливості та її показників. • Мінімальна підвладність «перешкодам» у встановленні емоційних контактів. • Відсутність схильності до «емоційного вигорання». • Низький рівень тривожності, фрустрації та ригідності.
Емоційно хиткі	Помірно незбалансований	<ul style="list-style-type: none"> • Середній рівень емоційної стійкості. • Врівноваженість нервової системи по силі. Висока або помірна рухливість нервових процесів. • Високий або середній рівень особистісного адаптаційного потенціалу та нервово-психічної стійкості. • Середній рівень психологічної проникливості та таких її показників як психологічна прозорливість, соціальна інтуїція, гнучкість здатності до корекції образу. • Низький рівень підвладності таким «перешкодам» у встановленні емоційних контактів, як неуміння керувати емоціями, дозувати їх, неадекватний прояв емоцій, негнучкість, нерозвиненість емоцій, домінування негативних емоцій, небажання зближуватись на емоційній основі. • Формування певних симптомів синдрому «емоційного вигорання». • Низький рівень тривожності, фрустрації та ригідності.

Емоційно усталені	Незбалансований	<ul style="list-style-type: none"> • Середній рівень емоційної стійкості. • Врівноваженість по силі нервової системи або незначний здвиг нервових процесів у бік збудження чи гальмування. Помірна рухливість нервових процесів. • Середній рівень особистісного адаптаційного потенціалу та нервово-психічної стійкості. • Середній або низький рівень психологічної проникливості та її показників. • Помірна підвладність «перешкодам» у встановленні емоційних контактів. • Сформованість певних симптомів синдрому «емоційного вигорання». • Середній рівень тривожності, фрустрації та ригідності.
	Частково дезінтегрований	<ul style="list-style-type: none"> • Середній або низький рівень емоційної стійкості. • Здвиг нервових процесів у бік збудження або гальмування. Помірна або низька рухливість нервових процесів. • Низький рівень особистісного адаптаційного потенціалу та нервово-психічної стійкості. • Низький рівень психологічної проникливості та її показників. • Підвладність «перешкодам» у встановленні емоційних контактів. • Сформованість певних симптомів та фаз синдрому «емоційного вигорання». • Високий або середній рівень тривожності, фрустрації та ригідності.
	Дезінтегрований	<ul style="list-style-type: none"> • Низький рівень емоційної стійкості. • Здвиг нервових процесів у бік збудження або гальмування. Помірна або низька рухливість нервових процесів. • Мінімальний рівень особистісного адаптаційного потенціалу та нервово-психічної стійкості. • Низький рівень психологічної проникливості та її показників. • Висока підвладність «перешкодам» у встановленні емоційних контактів. • Вираженість симптомів та фаз синдрому «емоційного вигорання». • Високий рівень тривожності, фрустрації та ригідності.

Експериментальні обґрунтування *емоційно усталеного типу* досліджуваних засвідчили, що такі студенти характеризуються високим або середнім рівнем емоційної стійкості, врівноваженістю нервових процесів, неохильністю або незначним формуванням лише певних симптомів синдрому «емоційного вигорання», високим або середнім рівнем особистісного адаптаційного потенціалу, нервово-психічної стійкості, високим або помірним рівнем психологічної проникливості та її показників, мінімальною підвладністю «перешкодам» у встановленні емоційних контактів, низьким рівнем тривожності, фрустрації та ригідності, що дозволяє констатувати збереження працездатності даних студентів за умов впливу емоціогенних факторів та загрози емоційного стресу. Тобто такі досліджувані

характеризуються відносно високим розвитком усіх регулятивних функцій та процесів.

Досліджувані, які відзначаються *гармонійним профілем* емоційної стійкості, відносно легко минають емоційні стреси, долають наявні емоціогенні фактори та продовжують досить ефективно діяти, не зупиняючись та не зациклюючись на подібних обставинах.

Досліджувані, які відзначаються *прегармонійним (або передгармонійним) профілем* емоційної стійкості, без значних зусиль та з мінімальними затратами особистісних ресурсів минають емоційні стреси, долають наявні емоціогенні фактори та продовжують досить ефективно діяти, не зациклюючись на негативному.

Досліджувані, які відзначаються *помірно незбалансованим профілем* емоційної стійкості, докладають зусилля, аби минути емоційні стреси, подолати наявні емоціогенні фактори та загалом продовжують достатньо ефективно діяти, не зупиняючись та не зациклюючись на негативному, хоча й потребують більше часу для відновлення наявного рівня працездатності ніж представники гармонійного та прегармонійного типу.

Досліджувані, які відзначаються *незбалансованим профілем* емоційної стійкості, мають докласти значних зусиль, аби подолати емоційні стреси, подолати наявні емоціогенні фактори та загалом продовжують достатньо ефективно діяти, але часто з мінливим успіхом. Крім того, такі студенти подекуди потребують більше часу для відновлення наявного рівня працездатності ніж представники гармонійного, прегармонійного та помірно незбалансованого профілю. За змістовними характеристиками емоційної стійкості досліджувані з незбалансованим профілем належать до емоційно хитких та знаходяться разом з помірно незбалансованим на межі між емоційно усталеним та емоційно неусталеним типом емоційної стійкості. Тобто останні два профілі утворюють своєрідний «коридор» психологічного переходу особистості від емоційно усталеного до емоційно неусталеного типу.

Досліджувані, які відзначаються *частково дезінтегрованим* профілем емоційної стійкості, мають докласти значних зусиль, аби минути емоційні стреси, подолати наявні емоціогенні фактори та загалом продовжують діяти, але, здебільшого, неефективно або безуспішно. Крім того, такі студенти подекуди потребують більше часу для відновлення працездатності ніж представники гармонійного, прегармонійного, помірно незбалансованого та незбалансованого профілів.

Досліджувані, які відзначаються *дезінтегрованим* профілем емоційної стійкості, мають докласти надмірних зусиль, аби пережити емоційні стреси, подолати наявні емоціогенні фактори та загалом продовжують діяти, але, неефективно або безуспішно. Крім того, такі студенти потребують набагато більше часу для відновлення працездатності ніж інші.

Експериментальне дослідження характерологічних особливостей майбутніх педагогів *емоційно неусталеного типу*, з відносно низьким

розвитком усіх регулятивних функцій та процесів, засвідчило, що таким досліджуваним притаманний помірний або низький рівень емоційної стійкості, середній або низький рівень сили збудливого та гальмівного процесів нервової системи, неврівноваженість нервових процесів у бік збудження або гальмування, низький рівень особистісного адаптаційного потенціалу та нервово-психічної стійкості, низький рівень психологічної проникливості та її показників, підвладність «перешкодам» у встановленні емоційних контактів, сформованість певних симптомів або цілих фаз синдрому «емоційного вигорання», високий або середній рівень тривожності, фрустрації та ригідності, що може супроводжуватись високою затратою особистісного ресурсу та дозволяє констатувати втрату працездатності таких студентів за умов впливу емоціогенних факторів та загрози емоційного стресу.

Аналіз емоційно неусталених профілів емоційної стійкості, дозволяє виділити таку їх характеристику як послаблення компенсаторних зв'язків між підструктурами структури емоційної стійкості. У своїх крайніх проявах це може призвести до порушення регулятивних процесів особистості в цілому, перешкоджати продуктивності та ефективності діяльності в цілому, та, крім того, призводити до виникнення та розвитку професійної дезадаптації у емоційно-вольовій та навіть пізнавальній сфері майбутнього фахівця.

На рис. 1 представлено розподіл профілів емоційної стійкості у групах.

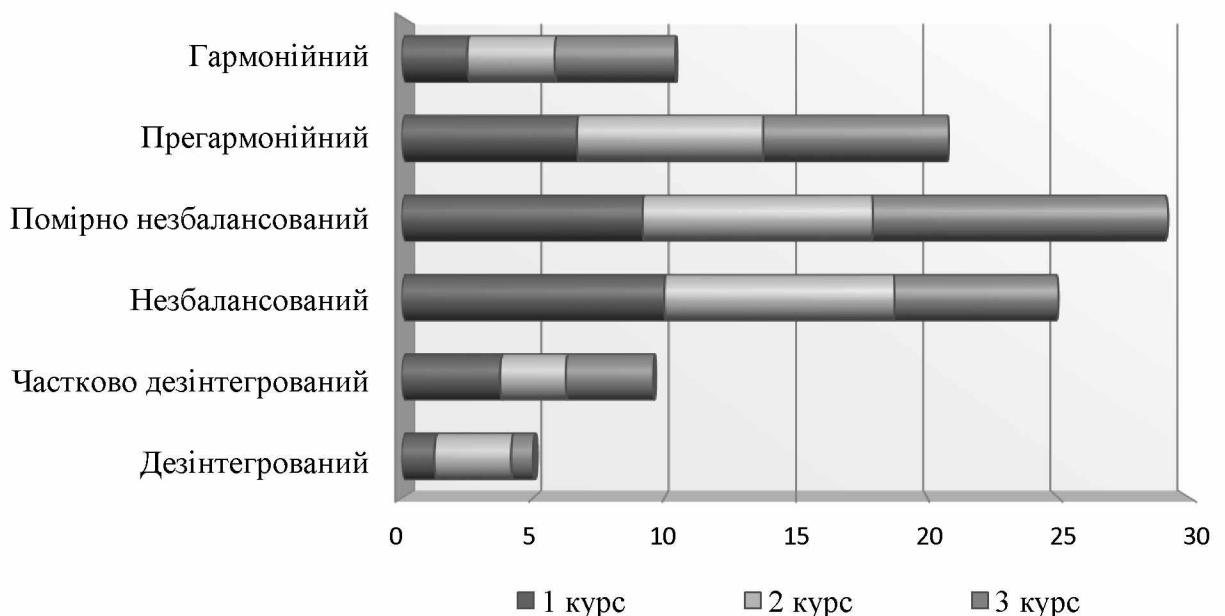


Рис. 1. Розподіл профілів емоційної стійкості у студентів – майбутніх вчителів по групах досліджуваних.

Як можна побачити з рис. 1 представленість гармонійного профілю спостерігається в більшій мірі в у студентів 3 курсу (13,75%) у порівнянні з іншими експериментальними групами (7,5 та 10%). Та ж сама тенденція спостерігається відносно помірно незбалансованого профілю у майбутніх

вчителів третього року навчання (33,75) у порівнянні з іншими групами студентів (27,5 та 26,25%).

Натомість незбалансований профіль є найменш представленим у студентів 3 курсу (18,75%) порівняно з двома іншими експериментальними групами (30 та 26,25%), причому така ж тенденція спостерігається з дезінтегрованим профілем у студентів третього року навчання (2,5%) у порівнянні з двома іншими групами дослідження (3,75 та 8,75).

Слід зазначити, що за кількісними показниками до помірно незбалансованого та незбалансованого профілей наближається прегармонійний профіль емоційної стійкості. Очевидним є низький (у порівнянні з кількісними показниками інших профілів) рівень представленості дезінтегрованого (3,75, 8,75 та 2,50%) та частково дезінтегрованого (11,25, 7,5 та 10%) профілів емоційної стійкості.

На рис.2 представлені співвідношення представленості визначених нами профілів емоційно усталеного, емоційно хиткого та емоційно неусталеного типу в різних групах студентів.

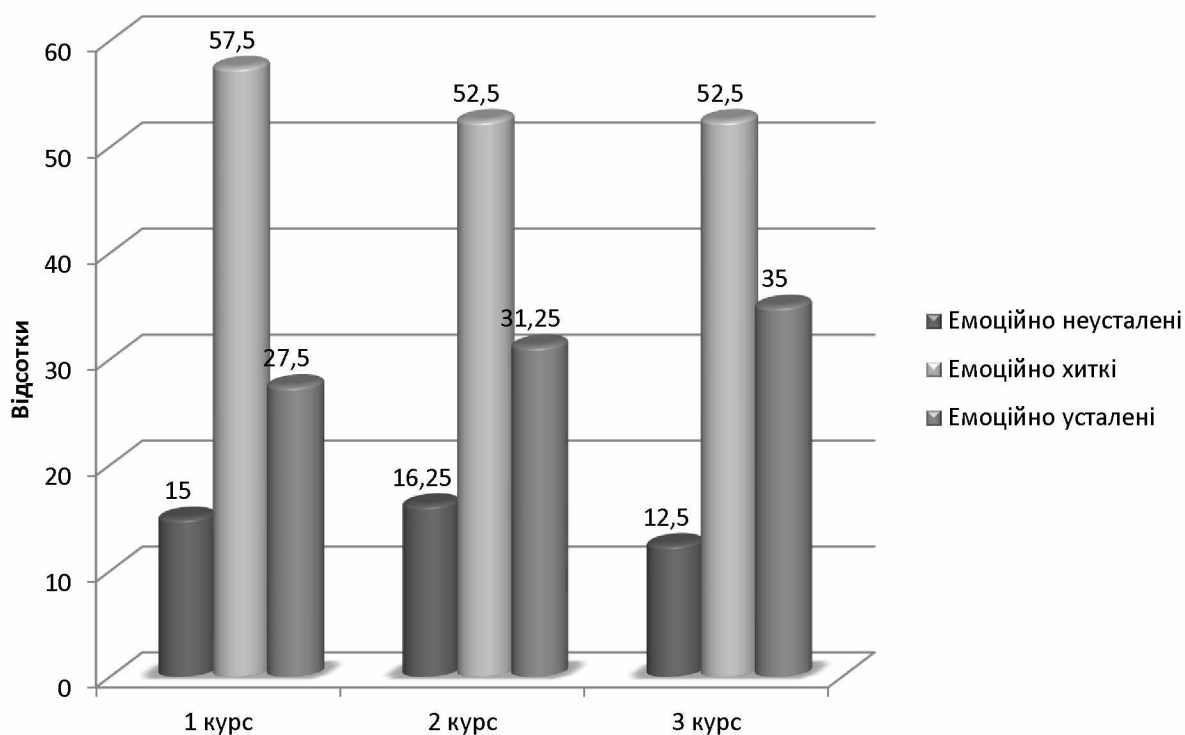


Рис. 2. Узагальнені результати розподілу типів емоційної стійкості у студентів.

Як можна побачити з рис. 2 загалом спостерігається позитивна динаміка профілів емоційної стійкості у майбутніх педагогів на протязі навчання у ВНЗ. На 2 курсі дещо збільшується, а потім зменшується кількість емоційно неусталених студентів. Відмічається поступове збільшення кількості емоційно усталених студентів. Крім того, спостерігається зменшення кількості емоційно хитких студентів.

Аналіз отриманих результатів дослідження показав, що серед майбутніх педагогів 1 курсу найбільш вираженим є емоційно хиткий тип емоційної стійкості, та найменш представленим є емоційно неусталений тип.

Окрім того, спостерігається природна позитивна динаміка типів емоційної стійкості майбутніх практичних психологів. Так очевидним є зростання до кінці навчання у ВНЗ кількості емоційно усталених студентів, а також зменшення кількості емоційно хитких та емоційно неусталених студентів.

Порівняння представленості типів емоційної стійкості у експериментальних групах за допомогою дисперсійного аналізу (One-Way ANOVA) підтвердило наявність статистично значущих відмінностей ($p \leq 0,05$) між кількістю емоційно усталених та емоційно хитких студентів першого та третього курсів, а також тенденцію до статистично значущих відмінностей ($p \leq 0,1$) між кількістю емоційно неусталених студентів третьої та першого й другого курсів.

Між студентами 1 та 2 курсу спостерігаються статистично значущі відмінності у кількості емоційно хитких студентів ($p \leq 0,05$), тенденція до статистично значущих відмінностей у кількості емоційно неусталених студентів ($p \leq 0,1$), а також відсутність статистично значущих відмінностей у кількості емоційно неусталених майбутніх вчителів ($p \geq 0,1$).

Аналіз отриманих результатів засвідчив також тенденцію до статистично значущих відмінностей між студентами 2 та 3 курсів у кількості емоційно усталених та емоційно неусталених досліджуваних ($p \leq 0,1$), а також відсутність статистично значущих відмінностей у кількості емоційно хитких студентів – майбутніх педагогів ($p \geq 0,1$).

Виявлено найсуттєвіші відмінності у представленості особистісних типів емоційної стійкості між студентами 1 та 3 курсів. Так, треба відмітити статистично значущі відмінності у кількості емоційно хитких та емоційно неусталених досліджуваних студентів ($p \leq 0,05$), спостерігається також тенденція до статистично значущих відмінностей у кількості емоційно неусталених студентів.

Висновки. Таким чином, аналізуючи в цілому отримані результати, необхідно відмітити, що під час навчання у ВНЗ у студентів – майбутніх педагогів відбуваються зміни, що мають прояв у певному зростанні рівня емоційної стійкості. З професійним зростанням особистості та її становленням знижуються тенденції особистості до емоційної хиткості та неусталеності, а також зростає тенденція до емоційної усталеності, що, в цілому, характеризує професійний розвиток та становлення фахівця на первинному етапі професіоналізації.

Але наявність серед майбутніх педагогів осіб, що мають емоційно хиткий та емоційно усталений тип емоційної стійкості засвідчує необхідність формувального впливу з метою активізації особистісного потенціалу емоційної стійкості.

Список використаних джерел

1. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Л.М. Аболин. - Казань, 1987. – 267 с.
2. Дьяченко М.И. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости / М.И. Дьяченко, В.А. Пономаренко // Вопросы психологии. - 1990. - №1. - С. 106-113.
3. Ильин Е.П. Эмоции и чувства / Евгений Павлович Ильин. 2-е изд. - СПб.: Питер, 2007. – 783 с.
4. Мильруд Р.П. Формирование эмоциональной регуляции поведения учителя / Р.П. Мильруд // Вопросы психологии. -1987. - №6. – С. 47-55
5. Нейдхард Д. Властелин эмоций: Как сохранить спокойствие в любой ситуации / Д. Нейдхард, М. Вейнштейн, Р. Конри – СПб.: Питер Пресс, 1997. – 208 с.