

Міністерство освіти і науки України  
Державний заклад  
«ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ імені К.Д. УШІНСЬКОГО»

**СУЛТАНОВА ІРИНА ВІКТОРІВНА**

УДК 378.015.3: 159.942.5

**ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ У СТУДЕНТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ  
НАВЧАННЯ**

19.00.07 – педагогічна та вікова психологія

**АВТОРЕФЕРАТ**  
дисертації на здобуття наукового ступеня  
кандидата психологічних наук

Одеса – 2013

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана у Республіканському вищому навчальному закладі «Кримський гуманітарний університет» (м. Ялта) Міністерства освіти і науки України.

**Науковий керівник** - кандидат психологічних наук, доцент

**Пономарьова Олена Юріївна,**

Республіканський вищий навчальний заклад  
«Кримський гуманітарний університет» (м. Ялта),  
проректор з наукової роботи.

**Офіційні опоненти:** доктор психологічних наук, професор

**Массанов Анатолій Вікторович,**

Державний заклад «Південноукраїнський  
національний педагогічний університет імені  
К.Д. Ушинського», професор кафедри педагогічної  
та вікової психології;

кандидат психологічних наук, доцент

**Колот Світлана Олександрівна,**

Одеський національний політехнічний університет,  
доцент кафедри соціальної роботи  
та кадрового менеджменту.

Захист відбудеться «20» вересня 2013р. о 11 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 41.053.03 у Південноукраїнському національному педагогічному університеті імені К.Д. Ушинського за адресою: 65020, м. Одеса, вул. Старопортофранківська, 26, конференц-зал.

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського за адресою: 65020, м. Одеса, вул. Старопортофранківська, 36.

Автореферат розісланий «19 » серпня 2013 р.

Вчений секретар  
спеціалізованої вченої ради

О.В. Кузнєцова.

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність дослідження.** Стрімкі, радикальні і неоднозначні соціальні, економічні і культурні зміни, що відбуваються сьогодні в українському суспільстві, сприяють підвищенню рівня психоемоційної напруги, що призводить до виникнення широкого кола психологічних проблем. Очевидні переваги в різних сферах життєдіяльності отримують люди, які здатні швидко пристосовуватися до нових соціальних умов і здійснювати ефективне функціонування в цих обставинах. Саме тому сучасність пред'являє особливі вимоги до вітчизняної освіти, покликаної створювати середовище для розвитку творчих особистостей, які можуть продуктивно вирішувати життєві і професійні завдання, мають розвинені адаптаційні здібності і емоційну стійкість.

Проблема емоційної стійкості актуальна, як в теоретичному, так і в практичному плані, є об'єктом психофізіологічних, педагогічних, філософських, соціальних та інших досліджень вітчизняних і зарубіжних учених, що свідчить про її междисциплінарність. У психології ця проблема належить до класичних: окремі аспекти емоційної стійкості розглядалися в контексті досліджень мотиваційної сфери особистості (В. К. Вілюнас, Н. Є. Герасимова, Б. І. Додонов, С. С. Занюк та ін.); у зв'язку з емоційною регуляцією діяльності (Л. М. Аболін, С. А. Колот, А. Ю. Ольшаннікова, О. П. Саннікова, О. Я. Чебикін та ін.); при вивченні стійкості психічних процесів (Г. М. Андрєєва, О. В. Государєва, П. Б. Зільберман, Г. Мейєр, В. А. Семіченко та ін.); при дослідженні емоційного інтелекту (Г. М. Андрєєва, І. Ф. Аршава, Д. Гоулман, Е. Л. Носенко та ін.); у контексті професійної діяльності (О. В. Запорожець, В. К. Калін, С. Д. Максименко, В. О. Моляко, О. П. Федик та ін.); у зв'язку з установками (О. Г. Асмолов, Д. Н. Узнадзе, О. С. Прангишвілі, В. О. Ядов та ін.) і саморегуляцією (Ю. І. Лановенко, А. В. Массанов, І. Г. Павлова, К. В. Пилипенко, Є. Н. Рева та ін.).

Особливий інтерес викликає вивчення емоційної стійкості студентів-першокурсників як інтеграційної полісистемної властивості особистості, що характеризується емоційною збалансованістю. Навчання у вищому навчальному закладі традиційно є найважливішим етапом професійного становлення особистості, що передбачає активне, свідоме утвердження людини в професійній позиції на основі засвоєння певної системи знань, норм, цінностей, відповідних вимогам майбутньої професійної діяльності.

У низці досліджень (Л. М. Аболін, І. Ф. Аршава, М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, Г. В. Ложкін, В. О. Моляко, Н. І. Пов'якель, О. П. Саннікова, О. Я. Чебикін та ін.) встановлено, що саме емоційна стійкість належить до тих інтеграційних якостей особистості, які певною мірою забезпечують успішність діяльності, особливо в емоціогенних умовах. До таких умов можна віднести адаптаційний період навчання у вищій школі студентів-першокурсників. Водночас, як показують деякі дослідження (І. П. Андрейчук, О. С. Гребенюк, Т. Б. Гребенюк, І. О. Зимня, Є. П. Ільїн, Л. В. Литвинова, Є. Н. Рева та ін.), значна кількість студентів в достатній мірі не володіє цією властивістю, що призводить до нервово-психічних розладів, хронічної втоми, депресій, неврозів, порушення

працездатності і зниження результатів навчальної діяльності. Відсутність або недостатній розвиток емоційної стійкості вже на початковому етапі навчання у вищому навчальному закладі знижує рівень професійної підготовки майбутніх фахівців і надалі є однією з причин їх неспроможності конкурувати на ринку праці.

Відомі дослідження різноманітних аспектів емоційної стійкості студентів на різних етапах навчання у ВНЗ (М. Ю. Буслаєва, Г. Ю. Гольєва, В. Є. Медведєва, К. В. Пилипенко, Т. О. Савіна, О. В. Савченков, В. Р. Сари-Гузель та ін.). Однак деякі питання зазначеної проблеми недостатньо вивчені. Так, на наш погляд, вимагає уточнення розуміння емоційної стійкості як інтеграційної полісистемної властивості особистості, її структури і компонентного складу показників; дослідження характеру взаємодії основних компонентів емоційної стійкості і певних властивостей особистості; розкриття шляхів розвитку цього феномену в умовах навчання у ВНЗ, особливо на початковому його етапі у зв'язку з необхідністю адаптації студентів до нових соціальних вимог у вищій школі.

Таким чином, недостатня розробленість зазначених аспектів феномену емоційної стійкості у поєднанні з безумовною теоретичною і практичною значущістю його вивчення зумовили вибір теми дослідження: "Формування емоційної стійкості студентів на початковому етапі навчання".

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дисертаційне дослідження виконане за тематичним планом НДР кафедри психології Республіканського вищого навчального закладу "Кримський гуманітарний університет" (м. Ялта) в межах комплексної теми "Теоретико-методологічні засади глибинно-психологічної корекції" (номер державної реєстрації 0107U001591). Тема затверджена на засіданні вченої ради Республіканського вищого навчального закладу "Кримський гуманітарний університет" (м. Ялта) (протокол № 5 від 30 грудня 2009 р.) і затверджена бюро Міжвідомчої ради з координації наукових досліджень з педагогічних і психологічних наук в Україні (протокол № 1 від 23 лютого 2010 р.). Автором досліджувались компонентний склад емоційної стійкості, чинники і засоби її формування у студентів на початковому етапі навчання у вищому навчальному закладі.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та емпірично вивчити емоційну стійкість студентів-першокурсників та особливості її формування на початковому етапі навчання.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми емоційної стійкості студентів, вивчити її структуру і особливості формування на початковому етапі навчання у вищому навчальному закладі.

2. Розробити логіку та етапи емпіричного дослідження емоційної стійкості і особливостей її формування у студентів-першокурсників; підібрати психодіагностичний інструментарій, адекватний меті і завданням дослідження; сформулювати вибірку досліджуваних.

3. Емпірично дослідити особливості емоційної стійкості у студентів першого курсу в системі гіпотетично пов'язаних з нею властивостей особистості (стресостійкість, соціальна адаптованість, рівень невротизації, тип емоційного реагування на дії стимулів довкілля та ін.), що, певною мірою, впливають на її формування.

4. Створити та емпірично перевірити ефективність програми тренінгових занять з формування емоційної стійкості студентів на початковому етапі навчання.

Дослідження ґрунтується **на припущенні** про те, що формування емоційної стійкості у студентів на початковому етапі навчання у вищому навчальному закладі забезпечується за умов:

- своєчасного виявлення психологічних чинників, що підвищують, і що знижують рівень емоційної стійкості;

- застосування спеціально розробленої, теоретично обґрунтованої і емпірично перевіреної ефективної тренінгової програми, спрямованої на: а) безпосереднє формування емоційної стійкості; б) опосередковане формування емоційної стійкості через розвиток психологічних властивостей, що підвищують її рівень, і блокування чинників, що його знижують.

**Об'єкт дослідження:** емоційна стійкість як психологічна властивість особистості студентів-першокурсників.

**Предмет дослідження:** особливості формування емоційної стійкості студентів на початковому етапі навчання.

**Теоретико-методологічною основою дослідження виступають:** психологічні концепції особистості (Л. С. Виготський, О. М. Леонт'єв, С. Д. Максименко, А. Маслоу, С. Л. Рубінштейн, Б. М. Теплов та ін.); концепції комплексного вивчення людини як суб'єкта діяльності в емоціогенних умовах (І. Ф. Аршава, О. Д. Глотчкін, М. І. Дьяченко, Є. О. Клімов, Г. Б. Леонова, Є. О. Мілерян, Н. І. Пов'якель, О. Я. Чебикін); концепції емоційних явищ (Н. О. Амінов, Б. Х. Варданян, С. О. Ізюмова, Є. П. Ільїн, Ю. М. Кулюткин, В. Д. Небиліцин, А. Ю. Ольшаннікова, Я. Рейковський, О. П. Саннікова, Г. С. Сухобська, Я. Стреляу, В. Є. Чудновський, О. А. Чернікова та ін.); теорії адаптації (Ф. Б. Березін, Л. Ф. Бурлачук, І. О. Георгієва, П. С. Жмиріков, Й. Ф. Коен, О. Н. Кузнецов, Ф. З. Меєрсон, А. А. Налчаджян, Г. Сельє, А. Фернем та ін.); концепції саморегуляції (В. В. Бойко, Л. В. Засєкіна, І. С. Кон, Л. П. Матяш-Заяць та ін.); концепції екзистенціально-гуманістичної психології (Д. О. Леонт'єв, А. Маслоу, Р. Мэй, Г. Олпорт, К. Роджерс, В. Франкл та ін.); результати досліджень емоційної зрілості (І. Г. Павлова, К. В. Пилипенко, В. Є. Медведєва, О. В. Савченков, М. Ю. Буслаєва та ін.); особистісно-орієнтований підхід (О. Г. Асмолов, І. О. Зимня, А. О. Реан); вимірювальні підходи до вивчення емоцій (А. Д. Андрєєва, В. Вундт, Г. Спенсер, Ч. Д. Спілбергер); основні принципи психокоректувальної роботи і організації соціально-психологічних тренінгових програм модифікації поведінки (Д. Гоулман, М. М. Ланге, А. Лазарус, К. Левін, А. Елліс).

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні методи:

- теоретичні: аналіз літературних джерел з обраної проблеми, узагальнення, систематизація наукових даних;

- емпіричні: спостереження, бесіда, анкетування, метод експертних оцінок, тестування;

- статистичні методи обробки даних, що здійснені за допомогою комп'ютерної програми SPSS 13.0 for Windows; порівняльний, кількісний і якісний аналіз (використовувалися з метою отримання достовірних даних відносно рівня розвитку емоційної стійкості і гіпотетично пов'язаних з нею властивостей особистості, а також ефективності розробленої програми розвитку емоційної стійкості у студентів-першокурсників).

До психодіагностичного комплексу увійшли методики, за допомогою яких вивчалися: а) міра вираженості компонентів емоційної стійкості (модифікована методика Т. Дембо-С. Рубінштейн "Розміщення себе на шкалі емоційної стійкості"); б) психологічні чинники емоційної стійкості – рівень невротизації студентів (методика Л. І. Вассермана); рівень стресостійкості і соціальної адаптації (методика Т. Холмса і Р. Раге); тип емоційної реакції на дію стимулів довкілля (методика В. В. Бойко); адаптованість студентів у ВНЗ (методика Т. Д. Дубовицької і О. В. Крилової); широкий спектр властивостей особистості (16-факторний опитувальник Р. Кеттелла); показники соціальної адаптивності ("Тест-опитувальник соціальної адаптивності" О. П. Саннікової, О. В. Кузнецової); труднощі, які переживають студенти в процесі адаптації до нового соціального середовища («Анкета емоційної стійкості»).

Експериментальна база дослідження – Республіканський вищий навчальний заклад "Кримський гуманітарний університет" (м. Ялта), Філія Московського державного університету імені М. В. Ломоносова в м. Севастополі, Севастопольський міський гуманітарний університет, Кам'янець-Подільський національний університет імені І. Огієнка. Всього в дослідженні взяли участь 297 студентів-першокурсників у віці 17 – 20 років.

**Наукова новизна і теоретична значущість дослідження полягає в тому, що:**

- уперше розроблена теоретична модель емоційної стійкості особистості студента на початковому етапі навчання, що містить емоційний, мотиваційний, вольовий, поведінковий і когнітивний компоненти, які відбивають сутність цього феномену та особливості прояву при змінах соціального середовища; описана специфіка структурних складових емоційної стійкості студентів-першокурсників; вивчена динаміка розвитку емоційної стійкості студентів на початковому етапі навчання; теоретично виділені і емпірично досліджені психологічні чинники, що підвищують емоційну стійкість студентів (адаптивність, стресостійкість, сила Я, проникливість, високий самоконтроль тощо) і блокують, знижують її рівень (напруженість, невротичність, слабкість Я, негативні емоційні стани, низький рівень адаптованості до навчальної діяльності тощо);

- уточнено зміст поняття емоційної стійкості як інтеграційної, полісистемної властивості особистості студентів-першокурсників, що характеризується емоційною збалансованістю і виявляється в продуктивності навчальної діяльності;

- розширені та уточнені психологічні знання в контексті формування емоційної стійкості студентів на початковому етапі навчання; доповнено уявлення про труднощі, які переживають студенти в процесі адаптації до нового соціального середовища.

**Практична значущість** дослідження полягає в тому, що розроблена і апробована авторська тренінгова програма (система учбово-тренінгових занять) формування емоційної стійкості студентів-першокурсників, елементи якої можуть бути використані психологічною службою вищих навчальних закладів. Модифікована методика Т. Дембо – С. Рубінштейн "Розміщення себе на шкалі емоційної стійкості" може застосовуватися для вивчення ступеня вираженості компонентів емоційної стійкості у студентів-першокурсників, розроблена оригінальна «Анкета емоційної стійкості» дозволяє отримувати відомості про труднощі, які такі студенти переживають як стресогенні чинники.

Результати дослідження використовувались у базових курсах з загальної, вікової і педагогічної психології, а також кураторами академічних груп в процесі впровадження в навчальний процес Республіканського вищого навчального закладу "Кримський гуманітарний університет" (м. Ялта) (акт про впровадження № 55 від 30.08.2012 р.), Філії Московського державного університету імені М. В. Ломоносова в м. Севастополі (акт про впровадження № 363.12/401-05 від 17.08.2012 р.), Кам'янець-подільського національного університету імені Івана Огієнка (акт про впровадження №169 від 03.12.2012 р.).

**Особовий внесок автора** в публікаціях, написаних у співавторстві, полягає в обґрунтуванні теоретичних засад проблеми емоційної стійкості особистості, самостійній розробці й апробації тренінгової програми, спрямованої на розвиток, формування та корекцію цієї властивості.

**Апробація результатів дослідження** здійснювалася на: X Міжнародній науково-практичній конференції "Розвиток міжнародної співпраці в галузі освіти в контексті Болонського процесу" (м. Ялта, 2010 р.); Міжнародних наукових конференціях студентів, аспірантів і молодих вчених "Ломоносов" (м. Севастополь, 2010-2012 р.р.); VIII Міжнародній науково-практичній конференції "Інноваційні технології в освіті" (м. Ялта, 2011 р.); Міжнародній науково-практичній конференції "Професіоналізм педагога в контексті європейського вибору України: якість освіти – основа конкурентоспроможності майбутнього фахівця" (м. Ялта, 2011 р.); IV Міжнародній науково-практичній конференції "Проблеми емпіричних досліджень в психології" (м. Київ, 2011 р.); III Всеукраїнській науковій конференції "Молода наука-2010" (м. Сімферополь, 2010 р.); II Всеукраїнському фестивалі науки (м. Севастополь, 2011 р.); симпозиумах з арт-терапії "Тіло. Свідомість. Творчість" (м. Ялта, 2010, 2011, 2012, 2013 р.), на засіданнях кафедри психології Республіканського вищого навчального закладу «Кримський гуманітарний університет» (м. Ялта) (2008-2012 р.р.) та наукового семінару Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д.Ушинського (2013 р.).

**Публікації.** Результати дослідження представлено у 14 публікаціях, з них 7 статей, які опубліковано в наукових фахових виданнях України.

**Структура дисертації.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури, додатку. Загальний обсяг дисертації становить 266 сторінок тексту. Основний зміст дисертації викладено на 163 сторінках комп'ютерного тексту. Робота містить 7 рисунків, 26 таблиць. Додаток розміщений на 70 сторінках. Список використаних джерел, що представлений на 25 сторінках, включає 306 найменувань, у тому числі 11 іноземними мовами.

## **ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ**

**У вступі** обґрунтовано актуальність проблеми; визначено мету, завдання, об'єкт та предмет дослідження, гіпотезу; розкрито теоретико-методологічні засади, методи дослідження; висвітлено наукову новизну роботи, її теоретичну та практичну цінність, наведено дані щодо апробації результатів дисертаційного дослідження та публікацій за темою дисертації.

**У першому розділі** «*Теоретико-методологічні основи дослідження емоційної стійкості студентів*» проаналізовано стан розробленості досліджуваної проблеми у вітчизняній та зарубіжній психологічній літературі; з'ясовано сутність поняття «емоційна стійкість», його психологічний зміст; визначено особливості розвитку зазначеної властивості особистості в період адаптації юнаків та дівчат до умов вищої школи.

Теоретичний аналіз літературних джерел засвідчив, що проблема емоційної стійкості особистості є складною та багатовимірною, і що у психологічній літературі існують різні підходи до її розуміння та вивчення.

Представники *психофізіологічного* підходу (М. О. Амінов, Ю. М. Блудов, С. О. Ізюмова, Є. П. Ільїн, В. Д. Небиліцин, В. В. Суворова та ін.) пов'язують феномен емоційної стійкості з нейродинамічними чинниками, процесами вищої нервової діяльності, темпераментальними властивостями, дією стрес-факторів (силою емоціогенного впливу) тощо.

У межах *діяльнісного* підходу (Л. М. Аболін, Б. Х. Варданян, О. В. Дашкевич, Ю. Н. Кулюткін, С. М. Оя, Г. С. Сухобська, В. Е. Чудновський та ін.) вивчаються прояви емоційної стійкості, що у різний спосіб пов'язані із соціальною активністю особистості, її поведінкою, продуктивністю діяльності, працездатністю у стресогенних ситуаціях.

Дослідники, які розробляють *диференційно-психологічний* підхід (А. Ю. Ольшаннікова, О. П. Саннікова, П. Фресс та ін.), вивчають емоційну стійкість у зв'язку з усталеними властивостями особистості та з пошуком індивідуальних відмінностей між людьми.

Представники інших підходів пов'язують емоційну стійкість особистості зі здатністю до соціальної адаптації (О. В. Кузнецова, Н. В. Самоукіна, Ю. О. Рокицька та ін.); розкривають її сутність через категорію установки (О. Г. Асмолов, О. С. Прангишвілі, Д. Н. Узнадзе, В. О. Ядов та ін.); вивчають емоційну стійкість в контексті феномену емоційного інтелекту (І. Ф. Аршава, Н. В. Коврига, Е. Л. Носенко та ін.) і т.п.

Аналіз теоретико-емпіричних досліджень емоційної стійкості показав, що зазначений феномен – це складне психічне утворення, інтегративна, полісистемна



властивість психіки, яка характеризується емоційною збалансованістю і забезпечує продуктивну діяльність у емоціогенних умовах.

Розглядаючи емоційну стійкість як складну властивість особистості (М. Ю. Буслаєва, Є. В. Пилипенко та ін.), дослідники виокремлюють її компонентний склад, що включає емоційно-мотиваційну, когнітивну, поведінкову, вольову та регулятивну складову.

У низці робіт (І. П. Андрейчук, Л. В. Литвинова, Є. Н. Рева та ін.) обґрунтовано вибір низки властивостей особистості, що гіпотетично пов'язані з емоційною стійкістю (нейротизм, ситуативна тривожність, предметна і соціальна ергічність, пластичність, соціальний темп, вольова активність, рівень міжособистісної взаємодії, самооцінка, локус контролю і т.п.).

Емоційна стійкість відіграє виняткову роль на початковому етапі навчання у ВНЗ. Однак проведені дослідження (Є. П. Ільїн, І. О. Зимня, Н. П. Фетіскін, О. Я. Чебикін та ін.) свідчать, що значній кількості студентів притаманні прояви емоційної нестабільності, вони неспроможні успішно адаптуватися до умов вищої школи. Це заважає як успішності навчальної діяльності, так і гармонійному формуванню особистості студента.

З врахуванням вищезазначеного в цьому розділі запропонована *модель емоційної стійкості особистості студента на початковому етапі навчання*. Вона містить наступні компоненти: *когнітивний*, що виконує функцію відображення мінливої дійсності і дозволяє отримувати відомості стосовно змін середовища, проводити аналіз стресогенності ситуації і розуміти її контекст, передбачати наслідки власних емоційних реакцій; *поведінковий*, що розглядається як здатність до організації і саморегуляції діяльності і поведінки особистості у стресогенній ситуації, готовність до адекватних дій у новому соціальному середовищі; *регулятивний*, що забезпечує накопичення і актуалізацію індивідуального досвіду, врівноваження стильових характеристик, вказує на здатність до емоційного запам'ятовування і управління стимулами, що спричинили успішні і невдалі результати діяльності; *емоційно-мотиваційний*, що визначається мірою чутливості суб'єкта до стресогенних ситуацій, рівнем збудливості, негативних емоційних переживань, ситуативної та особистісної тривожності.

До моделі також увійшла низка чинників, що у свій спосіб впливають на емоційну стійкість: *зовнішні* (педагогічні впливи, міжособистісна взаємодія, система діяльності, необхідність прискореної адаптації до умов вищої школи, відсутність позитивного емоційного фону навчання, матеріально-побутові умови, зміна місця проживання, що переживаються першокурсниками як стресогенні чинники) та *внутрішні* (рівень стресостійкості, адаптованість до нових вимог соціального оточення, рівень невротизації, тип емоційного реагування на впливи стимулів зовнішнього середовища).

У **другому розділі** «*Організаційно-методичне забезпечення емпіричного вивчення емоційної стійкості студентів на початковому етапі навчання*» висвітлено організацію дослідження емоційної стійкості студентів-першокурсників, обґрунтовано вибір психодіагностичного інструментарію,

спрямованого на діагностику емоційної стійкості, і адекватного меті та завданням дослідження, детально викладено оригінальну психокорекційну програму формування емоційної стійкості, проаналізовано її методологічні засади.

Відповідно до завдань емпіричного дослідження було визначено його етапи. На першому, підготовчому етапі проводився аналіз науково-методичної літератури з досліджуваної проблеми; розроблялася програма дослідження; обґрунтовувалася репрезентативна вибірка; проводився підбір та апробація методичного інструментарію, спрямованого на діагностику досліджуваних психічних явищ; вибиралися методи математичної статистики.

З метою вимірювання показників, що увійшли до зазначеної моделі, було визнано доцільним використати як традиційні психодіагностичні методики, так і оригінальні процедури діагностики емоційної стійкості. До останніх належать модифікований з врахуванням завдань дослідження варіант методики Т. Дембо – С. Рубінштейн "Розміщення себе на шкалах емоційної стійкості", що дозволяє вимірювати показники цього феномену: емоційний компонент (ЕК), когнітивний компонент (КК), поведінковий компонент (ПК) і контрольно-регулятивний компонент (КРК).

З метою вивчення низки чинників емоційної стійкості було також розроблено оригінальну анкету («Анкета емоційної стійкості»), що дозволяє отримувати дані про види труднощів, які можуть переживатися досліджуваними як стресогенні чинники. Це: 1) показники видів труднощів, що переживають студенти – брак часу на відпочинок і спілкування, засвоєння навчального матеріалу, фінансові труднощі, умови проживання, спілкування з викладачами і студентами, фізична напруга, виконання вимог ВНЗ, умови навчання; 2) показники емоційних станів – страх, розгубленість, неспокій, роздратування, тривога, відчай, пригніченість, обурення, печаль; 3) показники емоцій, що переживаються у процесі навчальної діяльності – позитивні, негативні; 4) показники чинників, що заважають реалізації намічених дій – зовнішні, внутрішні; 5) показники стресових ситуацій у навчанні – підготовка, перебіг і завершення сесії, перевантаженість розкладу занять, конфлікти з викладачами, конфлікти з однокурсниками; 6) показники прийомів зняття емоційної напруги – вживання алкоголю; куріння, перегляд телепрограм, смачна їжа, перерва в навчанні, сон, спілкування з друзями, підтримка батьків, прогулянки на свіжому повітрі, хоббі, фізична активність; 7) показники методів зняття напруги – рефлексотерапія, бібліотерапія, нервово-м'язова релаксація, аутотренінг, самогіпноз, медитація-візуалізація, ребефінг, емоційно-емпіричний «стромінг».

Для проведення дослідження було сформовано вибірку досліджуваних, яку склали студенти-першокурсники у віці 17 – 20 років, що навчаються у першому семестрі навчального року.

Другий, власне емпіричний етап дослідження (I-й діагностичний зріз), спрямований:

- на вивчення зовнішніх чинників (педагогічні впливи, особливості міжособистісної взаємодії, умови вищої школи, емоційний фон навчання,

матеріально-житлові умови, зміна місця проживання), що впливають на формування емоційної стійкості студентів на початковому етапі навчання;

- на діагностику внутрішніх чинників (широкого кола індивідуально-психологічних характеристик особистості: рівень стресостійкості, адаптованість до нових вимог соціального середовища, рівень невротизації, тип емоційного реагування, адаптивність та ін.), які різноспрямовано впливають на емоційну стійкість;

- на математико-статистичну обробку отриманих в результаті діагностичного дослідження даних, їх психологічний аналіз;

- на розробку базової програми тренінгових занять з формування емоційної стійкості студентів на початковому етапі навчання, теоретичний конструкт якої ґрунтувався на моделі феномена емоційної стійкості, поданої у першому розділі (спецкурс «Формування емоційної стійкості студента-першокурсника»).

На третьому, формуючому етапі проводилася апробація і впровадження оригінальної програми тренінгових занять з формування емоційної стійкості студентів на початковому етапі навчання.

Тренінгова програма орієнтована на підвищення рівня емоційної стійкості студентів на початковому етапі навчання, а також призначена для оволодіння теоретичними знаннями та практичними вміннями з означеної проблеми. Основне завдання тренінгу "Формування емоційної стійкості" – допомогти студентам-першокурсникам отримати спеціальні знання з теоретичних основ питання, оволодіти практичними вміннями і навичками з регуляції власних емоційних станів, а також навчитись попереджати, виявляти і коригувати прояви емоційної нестійкості в умовах пристосування до нового соціального середовища. Програма передбачає ознайомлення з поняттями: «стрес», «особистісні ресурси», «адаптаційний синдром», «фрустрація», «емоційна стійкість», а також знайомство з основними чинниками, що впливають на формування і особливості проявів емоційних станів у студентів на початковому етапі навчання. У ході тренінгу емоційної стійкості вирішуються завдання індивідуального і групового відображення дійсності, її осмислення, розуміння впливу на поведінку студента в різних життєвих ситуаціях, пошуку способів самоврядування, розширення видів поведінкових реакцій в нових стресогенних ситуаціях за рахунок оволодіння навичками з використання внутрішніх ресурсів. Зміст тренінгу реалізується в 28 академічних годинах і 17 годинах самостійної роботи. Дану роботу рекомендується проводити в першому семестрі першого року навчання в групі, що складається з 12-14 чоловік, регулярно протягом 7 днів по 4 академічні години.

Четвертий етап емпіричного дослідження (II-й діагностичний зріз) включав післятренінгову діагностику емоційної стійкості та широкого кола індивідуально-психологічних характеристик особистості студентів, які брали участь у тренінгу; аналіз змін, що відбулися у значеннях показників емоційної стійкості студентів і властивостей особистості, закономірно з ними пов'язаних (порівняльний аналіз результатів першого і другого діагностичного зрізів).

**У третьому розділі роботи «Аналіз результатів емпіричного дослідження емоційної стійкості студентів і особливостей її формування на початковому**

*етапі навчання»* представлено дані емпіричного дослідження, здійснено їх психологічну інтерпретацію.

Враховуючи те, що емоційна стійкість розглядається нами як складна, але цілісна характеристика, було встановлено співвідношення її окремих показників за допомогою кореляційного аналізу. В результаті виявлено, що між усіма компонентами емоційної стійкості існують статистично значущі кореляційні зв'язки, проте вони мають неоднозначний характер. Так, ЕК (емоційний), КК (когнітивний) і ПК (поведінковий) компоненти позитивно на 1% рівні пов'язані між собою і тільки показник КРК (контрольно-регулятивний компонент) демонструє негативні зв'язки з усіма іншими компонентами емоційної стійкості, в основному, на 1% рівні значущості.

Отримані в результаті аналізу дані дають додаткову інформацію про структуру емоційної стійкості як про біполярний континуум, на одному полюсі якого розташовуються емоційний, когнітивний і поведінковий показник, на іншому – контрольно-регулятивний.

Аналіз отриманих даних також дає можливість відзначити високі показники типу ейфоричного реагування (ТРЕ) на стимули доквілля і низькі показники типу дисфоричного реагування (ТРД), що свідчить про позитивний психічний стан досліджуваних. Водночас, у першокурсників доволі високий рівень невротизації. Більшість студентів-першокурсників вже у першому семестрі навчання знаходяться на середньому рівні адаптованості як до навчальної групи (СРАг), так і до навчальної діяльності (СРАд). У них домінує висока стійкість до стресу (ВСС), однак достатню кількість становлять і студенти з низькою стресостійкістю (НСС). Спостереження за досліджуваними, бесіди з ними показали, що наведені факти можна пояснити як індивідуально-психологічними особливостями, так і низькою проблем, пов'язаних з пристосуванням до умов вищої школи.

Розгляд комплексу труднощів, з якими стикаються першокурсники, і які переживаються ними як стресогенні чинники, показав, що серед них переважають наступні: 1) пов'язані з браком часу для відпочинку та спілкування з друзями; 2) фінансові; незадоволення умовами проживання; 4) складності у спілкуванні зі студентами та викладачами. Хоча загалом у процесі навчальної діяльності у більшості досліджуваних домінують позитивні емоційні реакції, у стресогенні періоди і, зокрема, ті, що пов'язані з навчанням, переважають неспокій, роздратування, тривога і страх, що безумовно, знижує ефективність навчальної діяльності у ці періоди, завдає шкоди гармонійному розвитку особистості.

Проведене дослідження показало, що внутрішні і зовнішні чинники приблизно в однаковій мірі перешкоджають реалізації тих чи інших запланованих дій, зокрема, пов'язаних з навчанням, а найбільш стресогенними ситуаціями для досліджуваних виявилися ті, що трапляються під час підготовки, перебігу і завершення екзаменаційної сесії. Це засвідчує недостатню адаптованість першокурсників до умов ВНЗ, їх невміння долати стресові ситуації, що виникають у період іспитів.

При цьому суттєву проблему становить те, що більшість студентів не володіє: а) конструктивними прийомами зняття емоційної напруги (у подібних

випадках вони вживають алкоголь і куріння, ігнорують прогулянки на свіжому повітрі і фізичну активність); б) конструктивними методами подолання стресу (більшості відома лише релаксація).

Аналіз результатів дослідження засвідчив необхідність створення програми тренінгових занять з формування емоційної стійкості та властивостей особистості, що пов'язані з нею (соціальна адаптивність, фактори особистості за Р.Кеттелом). У зазначеній програмі взяли участь 93 студенти-першокурсники. Було також сформовано контрольну групу (93 особи), члени якої не проходили тренінг.

Після закінчення тренінгових занять представники експериментальної і контрольної групи повторно виконали психодіагностичні методики, що використовувалися на діагностичному етапі дослідження (контрольний зріз). Результати порівняння даних першого і другого діагностичних зрізів за методикою Т. Дембо - С. Рубінштейн, що висвітлюють динаміку змін у емоційній стійкості, представлено на рис. 1.

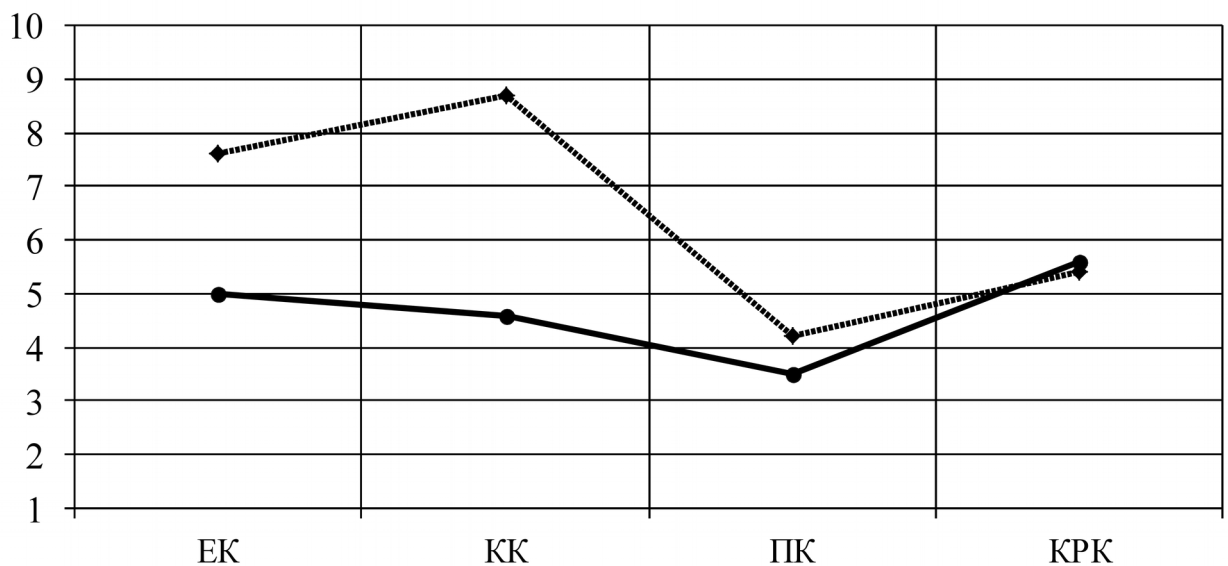


Рис. 1. Профілі емоційної стійкості студентів-учасників корекційної програми: результати першого і другого зрізів

В цілому, аналіз профілів свідчить про зростання значень двох показників: ЕК (емоційний компонент) і КК (когнітивний компонент), що підтверджено також статистично за t-критерієм Стьюдента. Цей факт вказує на зміну емоційної стійкості саме за цими параметрами і свідчить про те, що студенти, які пройшли тренінг, навчилися більш ефективно отримувати й обробляти відомості про зміни в умовах середовища, проводити аналіз стресогенності різних ситуацій і розуміти їхній контекст, синтезувати, усвідомлювати нові враження та більш вдало передбачати наслідки власних емоційних реакцій на підставі минулого досвіду. В них також значно зменшилася чутливість до стресогенних ситуацій, збудливість, поменшало негативних емоційних переживань, оптимізувалися рівні ситуативної та особистісної тривожності. Однак, зазначені зміни говорять не тільки про досягнення емоційної збалансованості, зростання емоційної стійкості, але також і про ефективність програми її розвитку.

Як було зазначено у другому розділі роботи, програма розвитку емоційної стійкості спрямована не тільки на безпосереднє формування її показників, але і на низку якостей особистості, що пов'язані з нею.

У табл. 1 подані результати діагностики психологічних характеристик, що розглядаються як чинники емоційної стійкості, до і після тренінгу в експериментальній та контрольній групі. З таблиці видно, що такі показники внутрішніх чинників емоційної стійкості, як ТРЕ (ейфоричний тип реагування), ТРР (рефракторний тип реагування), РН (рівень невротизації), Раг (рівень адаптованості до групи), СС (стресостійкість) мають позитивну динаміку (відмінності між результатами першого та другого діагностичного зрізу є статистично значущими). У той час як показники контрольної групи залишаються практично незмінними.

Таблиця 1

**Зміни у значеннях показників чинників емоційної стійкості в експериментальній та контрольній групах до і після проведення тренінгу**

Назви показників	Експериментальна група			Контрольна група		
	до тренінгу	після тренінгу	t-крит.	діагностичний зріз	контрольний зріз	t-крит.
ТРЕ	20,71	17,4	2,16*	20,02	20,36	-1,64
ТРР	13,17	15,52	-2,29*	13,1	13,64*	-0,67
ТРД	4,79	3,76	0,64	4,83	4,88	-1,73
РН	17,14	13,55	2,31*	17,43	17,67	-0,93
Раг	9,4	12,0	-2,05*	9,4	9,6	-0,05
Рад	11,1	12,3	-0,93	9,8	10,1	-0,57
СС	145	125	3,54**	154	149	1,51

Примітка. Тут і далі: від'ємний (-) знак t-критерію вказує на більше значення показника за результатами другого зрізу.

Позитивні зрушення спостерігаються і в змінах адаптивності. На рис. 2. представлені усереднені профілі адаптивності студентів-учасників розвивальної програми, отримані до і після тренінгових занять.

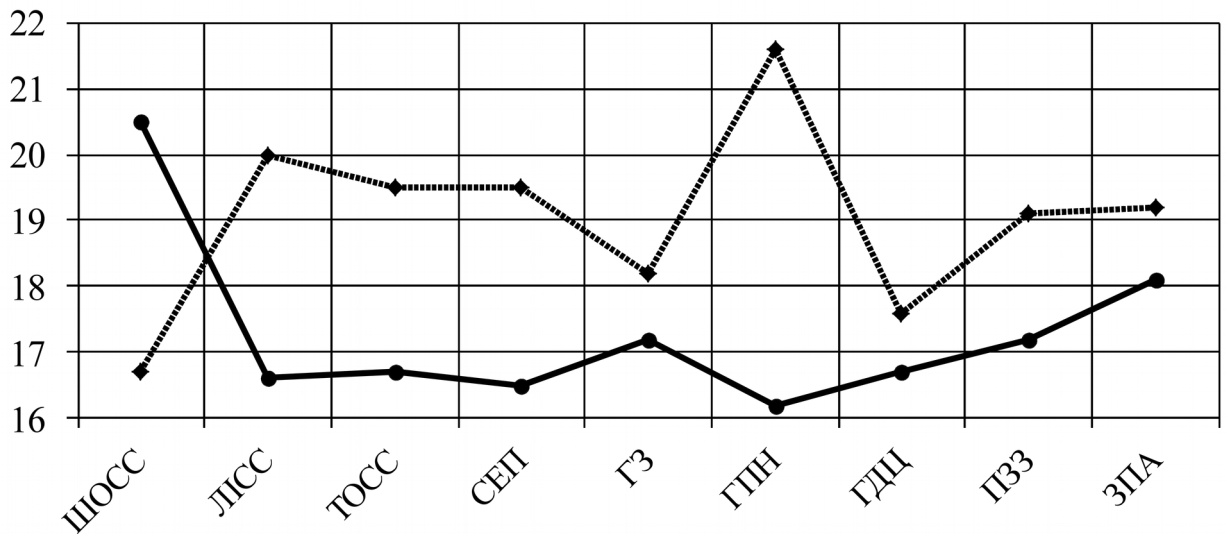


Рис. 2. Усереднені профілі адаптивності студентів-учасників корекційної програми, що отримані до і після тренінгових занять

Примітка: 1. Умовні позначення: —●— зріз 1, ---◆--- зріз 2; 2. Скорочення: ШОСС – широта охоплення сигналів соціуму, ЛІСС – легкість ієрархізації сигналів соціуму, ТОСС – точність орієнтації у сигналах соціуму, СЕП – стійкість емоційного переживання, ГЗ – готовність змінюватися, ГПН – готовність до здійснення конструктивних дій, спрямованих на подолання невдач, ГДЦ – готовність до вчинення дій, спрямованих на досягнення мети, ПЗЗ – показник загальної задоволеності, ЗПА – загальний показник адаптивності.

В цілому, можна сказати, що зросли значення майже всіх показників адаптивності. Найбільше цей факт стосується показників ГПН (готовність до здійснення конструктивних дій, спрямованих на подолання невдач), ЛІСС (легкість ієрархізації сигналів соціуму), ТОСС (точність орієнтації у сигналах соціуму) і СЕП (стійкість емоційного переживання). Виняток становить показник ШОСС, що свідчить про «звуження» поля охоплення сигналів соціуму у представників експериментальної групи після проведення тренінгу.

При аналізі факторних профілів особистості студентів-учасників корекційної програми виявлені значущі відмінності за факторами С, Е, Н, О, Q<sub>2</sub>, Q<sub>3</sub> і Q<sub>4</sub>. Причому значення факторів А<sup>+</sup> (афектотимія) і Q<sub>4</sub><sup>+</sup> (напруженість), О<sup>+</sup> (схильність до почуття провини) вище за результатами першого зрізу, що свідчить про їх зниження під впливом тренінгу. Водночас виявлено, що значення таких показників, як С<sup>+</sup> (сила «Я»), Е<sup>+</sup> (домінантність), Н<sup>+</sup> (сміливість), Q<sub>2</sub><sup>+</sup> (самодостатність) і Q<sub>3</sub><sup>+</sup> (високий самоконтроль) підвищуються під впливом тренінгу. У табл. 2 представлені значення t-критерію Стьюдента, які відображають ступінь значущості відмінностей між однойменними факторами особистості за Р. Кеттеллом першого (до тренінгу) і другого (після тренінгу) діагностичних зрізів.

Таблиця 2

**Значення t-критерію Стьюдента при порівнянні однойменних факторів**

### особистості Р. Кеттелла за першим і другим діагностичними зрізами в експериментальній групі

I та II зрізи	Фактори особистості							
	A	C	E	H	O	Q <sub>2</sub>	Q <sub>3</sub>	Q <sub>4</sub>
t-критерій	2,29*	-3,11*	-3,29*	-2,12*	-2,33*	-3,12*	-3,36*	3,55*

Таким чином, всебічний аналіз результатів експериментальної роботи підтвердив ефективність і доцільність застосування тренінгової роботи для формування емоційної стійкості у студентів на початковому етапі навчання.

### ВИСНОВКИ

У дисертації з нових позицій обґрунтовано теоретико-методологічні та методичні засади формування емоційної стійкості студентів на початковому етапі навчання; виявлено і описано структуру, компонентний склад і чинники емоційної стійкості; розроблено та апробовано програму формування емоційної стійкості студентів.

1. Дослідження емоційної стійкості особистості студентів-першокурсників спиралися на теорію емоційних явищ і теорію саморегуляції в юнацькому віці, а також на принципи системного підходу, ідеї цілісності, професійно-педагогічної активності, взаємодії та розвитку. Емоційна стійкість розглядається як складне психічне утворення, як інтегративна, системна властивість особистості студентів-першокурсників, що характеризується емоційною збалансованістю і виявляється в продуктивності навчальної діяльності.

2. Аналіз літератури дозволив запропонувати теоретичну модель емоційної стійкості як полісистемної інтегративної властивості особистості. Вона містить наступні компоненти: емоційно-мотиваційний - характеризує міру чутливості суб'єкта до стресогенних ситуацій, рівень збудливості, рівень негативних емоційних переживань, ситуативної та особистісної тривожності; когнітивний - виконує функцію відображення мінливої дійсності, дозволяє отримувати відомості щодо змін середовища, проводити аналіз стресогенності ситуації та розуміти її контекст, передбачати наслідки власних емоційних реакцій; поведінковий - як здатність до організації та саморегуляції діяльності та поведінки особистості в стресогенній ситуації, готовність до скоєння адекватних дій до нового соціального середовища; контрольно-регулятивний - характеризує здатність до організації та саморегуляції діяльності та поведінки особистості у стресовій, емоціогенній ситуації, здатність регулювати свої емоційні стани, проявляти вольові якості особистості.

3. Встановлено, що структура емоційної стійкості як властивості особистості, являє собою біполярний континуум, на одному полюсі якого розташовуються емоційний, когнітивний і поведінковий компоненти, а на іншому - контрольно-регулятивний. Цей факт свідчить про те, що при високому рівні розвитку емоційного, когнітивного та поведінкового компонентів емоційної стійкості немає необхідності в їх контролі та регуляції, і, навпаки - низький рівень розвитку цих компонентів вимагає обов'язкового втручання контрольно-



регулятивного компонента для збереження емоційної збалансованості особистості.

4. Встановлено чинники, які різною мірою впливають на емоційну стійкість. До зовнішніх чинників можна віднести педагогічні впливи, міжособистісну взаємодію, систему діяльності, необхідність прискореної адаптації до умов вищої школи, відсутність позитивного емоційного фону навчання, матеріально-побутові умови, зміну місця проживання. До внутрішніх факторів належать: рівень стресостійкості, адаптованість до нових вимог соціального оточення, рівень невротизації, тип емоційного реагування на вплив стимулів зовнішнього середовища.

5. Емпіричне дослідження складалося з чотирьох етапів (підготовчий, діагностичний, навчально-корекційний, аналітичний). Розроблено алгоритм емпіричного дослідження, сформовано вибірку, складений комплекс надійних і валідних психодіагностичних методик і процедур, релевантних меті та завданням дослідження. Комплекс містить як традиційні діагностичні засоби, так і оригінальну анкету емоційної стійкості і процедуру «Розміщення себе на шкалах емоційної стійкості».

6. Виявлено психологічні труднощі, що пов'язані з навчанням на першому курсі ВНЗ, які переживаються досліджуваними як стресогенні чинники. Встановлено стресові ситуації, які виникають під час навчання у студентів-першокурсників, які викликають переживання негативних емоцій, що знижує ефективність їх навчальної діяльності, заважає гармонійному формуванню особистості. При цьому студенти практично не володіють прийомами і методами подолання психічної напруги.

7. Встановлено недостатній рівень розвитку емоційної стійкості та психологічних характеристик, що з нею пов'язані (показники типів емоційного реагування, невротизації, адаптації у ВНЗ, стресостійкості та ін.). Емпірично виявлено, що такі характеристики особистості (внутрішні фактори), як напруженість, афектотімія, схильність до почуття провини, боязкість, слабкість «Я», залежність від групи, низький самоконтроль та інші блокують формування емоційної стійкості. Серед властивостей особистості, які сприяють розвитку емоційної стійкості, виявлені такі, як соціальна адаптивність, самодостатність, самовпевненість, сила «Я», соціальна сміливість та ін.

8. Розроблено авторську тренінгову програму формування емоційної стійкості на початковому етапі навчання у ВНЗ. Програма спрямована як на безпосереднє формування окремих компонентів емоційної стійкості, так і на опосередковане її формування: через розвиток психологічних чинників (характеристик особистості), які підвищують емоційну стійкість і блокування чинників, які знижують її рівень.

9. Результати апробації програми формування емоційної стійкості показали високу ступінь її ефективності, що дозволяє використовувати її, як в наукових, так і в практичних цілях. Підтвердження статистичної ефективності змін було отримано за допомогою порівняння результатів психодіагностики показників

емоційної стійкості і її особистісних чинників до тренінгу і після нього (t-критерій Стьюдента).

10. Встановлено, що в результаті тренінгових занять, спрямованих на формування емоційної стійкості студентів експериментальної групи, відбулися позитивні зміни щодо показників стресостійкості, рівня невротизації, адаптованості до умов ВНЗ, типу емоційного реагування та соціальної адаптивності. Крім того, в результаті тренінгових занять відбулися деякі зміни у рівні ряду особистісних факторів за Р Кеттеллом, що виражаються в зниженні афектотимії (А), схильності до почуття провини (О), напруженості (Q4) і підвищенні рівня сили «Я» (С), домінантності (Е), сміливості (Н), самодостатності (Q2) і самоконтролю (Q3).

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів досліджуваної проблеми. Подальшого наукового пошуку вимагає вивчення емоційної стійкості на всіх етапах навчання і всього професійного становлення особистості. Доцільно також виявити індивідуальні відмінності в особливостях емоційної стійкості, специфіки її проявів і корекції.

### **СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ**

1. Султанова І. В. Формування стресостійкості студентів на початковому етапі навчання / І. В. Султанова // Проблеми сучасної педагогічної освіти. Серія: Педагогіка і психологія. – 2010. – Вип. 25. – Ч.2. – С. 127-129.

2. Султанова І. В. Теоретичні підходи вітчизняних і зарубіжних психологів до особливостей становлення особистості студентів / І. В. Султанова // Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки / [за ред. С. Д. Максименко, Н. О. Євдокимової]. – 2011. – Вип. 6. – С. 257 – 261.

3. Султанова І. В. Теоретизування щодо визначення змісту поняття “емоційна стійкість” / І. В. Султанова // Психологія і суспільство. – 2011. – №4(46). – С. 115-118.

4. Султанова І. В. Теоретические основы построения тренинга эмоциональной устойчивости студентов на начальном этапе обучения / И. В. Султанова // Наука і освіта. – 2011. – № 3/LXXXXIX. – С. 85-87.

5. Султанова І. В. К проблеме эмоциональной устойчивости студентов (начальный этап обучения) / И. В. Султанова. // Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К. Д. Ушинського. – 2011. – № 9 - 10. – С. 107 – 113.

6. Султанова І. В. Динамика развития эмоциональной устойчивости студентов-первокурсников на начальном этапе обучения в высшем учебном заведении (констатирующий эксперимент) / И. В. Султанова // Психологічні науки: проблеми і здобутки. – 2011. – №2. – Додаток 2. – С. 125-135.

7. Султанова І. В. Результаты формирующего эксперимента по развитию у студентов-первокурсников эмоциональной устойчивости / И. В. Султанова // Проблеми сучасної педагогічної освіти. Серія: Педагогіка і психологія. – 2012. – Вип. 37. – Ч.1. – С. 250-258.

8. Султанова И. В. Влияние социально-психологических факторов на успешность обучения студентов в вузе / И. В. Султанова : матеріали Міжнар. наук. конф. студентів, аспірантів и молодых вчених [“Ломоносов – 2010”], (м. Севастополь, 21 – 23 квітн. 2010 р.) / Філія Московського держ. ун-та ім. М.В.Ломоносова. – Севастополь : Филиал МГУ, 2010 – С. 524-525.

9. Султанова И. В. Роль эмоциональной устойчивости в учебной деятельности студентов / И. В. Султанова : матеріали III Всеукр. наук. конф. [„Молода наука – 2010”], (м. Сімферополь, 22 жовт. 2010 р.) / МОН України, Рада молод. вчених АР Крим. – Сімферополь : ФЛП Н.А.Бражникової, 2010. – С. 131-133.

10. Султанова И. В. Проблемы эмоциональной устойчивости студентов-первокурсников в высшем учебном заведении / И. В. Султанова : матеріали матеріали Міжнар. наук. конф. студентів, аспірантів и молодых вчених [“Ломоносов – 2011”], (м. Севастополь, 26 – 28 квітн. 2011г.) / Філія Московського держ. ун-та ім. М.В.Ломоносова. – Севастополь : Филиал МГУ, 2011 – С. 176 – 177.

11. Султанова И. В. Теоретические основы коррекционно-развивающей работы по повышению эмоциональной устойчивости студентов на начальном этапе обучения / И. В. Султанова : матеріали VIII Міжнар. науково-практ. конф. [“Инновационные технологии в образовании”], (м. Ялта, 15 – 17 верес. 2011 р.) / МОНМС України, Кримський гуманітарн. ун-т. – Ялта : РВВ КГУ, – 2011. – Т.2. – С.184 – 185.

12. Султанова И. В. Теоретические основы построения тренинговой работы по повышению эмоциональной устойчивости студентов на начальном этапе обучения / И. В. Султанова : матеріали матеріали Міжнар. наук. конф. студентів, аспірантів и молодых вчених [“Ломоносов – 2012”], (м. Севастополь, 25 – 26 квітн. 2012 р.) / Філія Московського держ. ун-та ім. М.В.Ломоносова. – Севастополь : Филиал МГУ, 2012. – С. 168 – 169.

13. Султанова И. В. Результаты исследования формирования эмоциональной устойчивости у студентов на начальном этапе обучения при помощи тренинговой программы / И. В. Султанова : материалы IX Міжнар. науково-практ. конф. [“Инновационные технологии в образовании”], (м. Ялта, 27 – 29 вересн. 2012 р.) / МОНМС України, Кримський гуманіт. ун-т. – Ялта : РВВ КГУ, 2012. – Т.2. – С. 98 – 99.

14. Султанова И. В. Стрессменеджмент. Тренинг управления стрессами : учебно-методическое пособие / И. В. Султанова, В. Н. Ковалев. – Ялта : РИО КГУ, 2010. – 92 с.

## АНОТАЦІЇ

**Султанова І. В. Формування емоційної стійкості студентів на початковому етапі навчання. – Рукопис.**

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. – Державний заклад

«Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Одеса, 2013.

У дисертаційній роботі представлено результати теоретико-емпіричного дослідження формування емоційної стійкості особистості студентів на початковому етапі навчання у ВНЗ. Емоційна стійкість розглядається як складне психічне утворення, як інтегративна, системна властивість особистості студентів-першокурсників, що характеризується емоційною збалансованістю і виявляється в продуктивності навчальної діяльності.

Аналіз літератури дозволив запропонувати теоретичну модель емоційної стійкості, що містить наступні компоненти: когнітивний, поведінковий, регулятивний, емоційно-мотиваційний, а також зовнішні та внутрішні чинники емоційної стійкості особистості студентів-першокурсників.

Емпіричне дослідження в цілому показало недостатній рівень розвитку емоційної стійкості у студентів на початковому етапі навчання, а також властивостей особистості, що пов'язані з нею. Виходячи з цих даних було створено оригінальну тренінгову програму формування емоційної стійкості, яка спрямована як на безпосереднє формування окремих її компонентів, так і на опосередковане: через розвиток психологічних чинників (характеристик особистості), які підвищують емоційну стійкість і блокування чинників, які знижують її рівень. Результати апробації зазначеної програми показали високий ступінь її ефективності.

**Ключові слова:** емоційна стійкість, компоненти емоційної стійкості, чинники емоційної стійкості, тренінг емоційної стійкості, формування, студенти, адаптація до навчання

### **Султанова И. В. Формирование эмоциональной устойчивости студентов на начальном этапе обучения. – Рукопись.**

Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук по специальности 19.00.07 – педагогическая и возрастная психология. – Государственное учреждение «Пивдэноукраинский национальный педагогический университет имени К. Д. Ушинского», Одесса, 2013.

В диссертационной работе излагаются результаты теоретико-эмпирического исследования проблемы формирования эмоциональной устойчивости личности студентов на начальном этапе обучения в вузе. На основании теоретического анализа психологических концепций и подходов к изучению феномена эмоциональной устойчивости она рассматривается как сложное психическое образование, полисистемное свойство личности, характеризующееся эмоциональной сбалансированностью и проявляющееся в продуктивности деятельности.

Анализ литературы также позволил разработать теоретическую модель эмоциональной устойчивости личности студента на начальном этапе обучения, которая включает когнитивный, поведенческий, регулятивный и эмоционально-мотивационный компоненты, отражающие сущность данного феномена и особенности его проявления при изменениях социальной среды. Модель

отражает также внешние (педагогические воздействия, межличностное взаимодействие, система деятельности, позитивный эмоциональный фон обучения, материально-бытовые условия, смена места проживания) и внутренние (уровень стрессоустойчивости, адаптированность к новым требованиям социального окружения, тип эмоционального реагирования на воздействия стимулов внешней среды) психологические факторы эмоциональной устойчивости личности студентов-первокурсников.

Эмпирическое исследование, проведенное с использованием как традиционных, так и оригинальных психодиагностических методик и процедур, в целом показало недостаточный уровень эмоциональной устойчивости и ее отдельных составляющих у студентов-первокурсников, а также наличие ряда психологических трудностей, которые переживаются студентами как стрессогенные факторы (трудности связанные с недостатком времени на общение, усвоением учебного материала, условиями обучения и проживания, финансовыми проблемами, физическим напряжением, выполнением требований вуза). Проведенное исследование показало, что наличный уровень развития психологических характеристик, которые рассматриваются как внутренние факторы эмоциональной устойчивости (типы эмоционального реагирования, невротизация, адаптация в вузе, стрессоустойчивость, социальная адаптивность и др.) в совокупности с неблагоприятными внешними факторами затрудняют реализацию запланированных действий студентов, связанных с обучением, что особенно проявляется во время экзаменационной сессии. При этом они практически не владеют конструктивными приемами преодоления психического напряжения.

Исходя из данных эмпирического исследования была создана оригинальная тренинговая программа формирования эмоциональной устойчивости, которая направлена как на непосредственное формирование отдельных компонентов эмоциональной устойчивости, так и на опосредованное: через развитие психологических факторов (характеристик личности), которые повышают эмоциональную устойчивость и блокируют факторы, снижающие ее уровень. Результаты апробации данной программы показали высокую степень ее эффективности, что позволяет использовать ее как в научных, так и в практических целях.

**Ключевые слова:** эмоциональная устойчивость, компоненты эмоциональной устойчивости, факторы эмоциональной устойчивости, тренинг эмоциональной устойчивости, формирование, студенты, адаптация к обучению

**Sultanova I. V. Formation of emotional stability of students at an early stage of learning.** – Manuscript.

Dissertation to qualify for the Candidate of Psychological Science academic Degree in specialty – 19.00.07 – pedagogical and age psychology. – State Establishment of South-Ukrainian National Pedagogical University named after K.D.Ushynsky, Odessa, 2013.

The thesis presents the results of theoretical and empirical research of the individual students' emotional stability formation at the elementary level of learning in higher education. Emotional stability is seen as a complex mental education as an integrative, systemic feature of the individual first-year students which is characterized by emotional balance and is manifested as educational activities efficiency.

Literature analysis has allowed proposing theoretical model of emotional stability, containing the following components: cognitive, behavioral, regulatory, emotional and motivational as well as internal and external factors emotional stability of the individual first-year students.

Empirical studies generally showed a low level of students' emotional stability at the elementary level of learning and personality traits associated with it. Original training program forming emotional stability which aimed to direct the formation of its individual components, and indirectly: through the development of psychological factors (personality characteristics) that increase emotional stability and blocking factors that reduce its level was created based on these data. The results of this testing program showed a high degree of efficiency.

**Keywords:** emotional stability, emotional stability components, factors of emotional stability, emotional stability training, formation, students, adapt to learning