

3. Marishhuk V. L., Evdokimov V. I. Povedenie i samoreguljacija cheloveka v uslovijah stressa. Sankt-Peterburg: Sentjabr', 2001. 259 s.

4. Molchanova L. N., Kuznecova A. A. Samoreguljacija sostojanija psihicheskogo vygoranija pozharных Gosudarstvennoj protivopozharnoj sluzhby MChS Rossii. Medicinskaja psihologija v Rossii: jelektron. nauch. zhurn. 2016. № 2(37). [Jelektronnyj resurs]. URL: <http://mprj.ru>

УДК159.944.4

Сапельнікова Т.С., канд. психол. наук, доцент кафедри практичної психології Української інженерно-педагогічної академії;

Чередник Г.О., студентка 4 курсу, спеціальності «Практична психологія»

ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ СХИЛЬНІСТІ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ДО ПОРУШЕННЯ НЕРВОВО-ПСИХІЧНОЇ СТІЙКОСТІ

У статті розглянуто проблему виникнення ризику схильності студентів різних спеціальностей навчання до порушення нервово-психічної стійкості під час навчального процесу. Розглянуто такі порушення як: особистісна фрустрація, рівень нервово-психічної стійкості та загальна емоційна стійкість. Наведені результати емпіричного дослідження та розглянуті чинники виникнення стресових станів студентів різних курсів під час навчання, також надані рекомендації щодо профілактики вище зазначених порушень.

Ключові слова: особистісна фрустрація, нервово-психічна стійкість, нейротизм, студенти різних спеціальностей.

В статье рассмотрена проблема возникновения риска склонности студентов различных специальностей обучения к нарушению нервно-психической устойчивости во время учебного процесса. Рассмотрены такие нарушения, как: личностная фрустрация, уровень нервно-психической устойчивости и общая эмоциональная устойчивость. Приведены результаты эмпирического исследования и рассмотрены факторы возникновения стрессовых состояний студентов различных курсов во время обучения, также предложены рекомендации по профилактике вышеуказанных нарушений.

Ключевые слова: личностная фрустрация, нервно-психическая устойчивость, нейротизм, студенты разных специальностей.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку нашої країни важливим показником якості життя суспільства є фізичного та психічного здоров'я громадян, де особлива увага повинна приділятися молоді, як основному ресурсу нашої країни. Звісно, студентська молодь відноситься до тієї групи, яка має велике інтелектуальне навантаження та підвищений рівень ризику виникнення та розвитку невротичних станів пов'язаних з високими емоційними та розумовим напруженням під час

учбової діяльності. Проблема порушення нервово–психічної стійкості, як показника емоційного благополуччя, має вплив на рівень розвитку психологічного та фізичного здоров'я молоді, що безперечно є особливо актуальним в наш час.

Джерелом досліджень емоціональної стійкості постають наукові праці К.К. Платонова, який вважав, що емоційна стійкість особистості має причинно-наслідковий зв'язок з темпераментом. Л.М. Аболін аналізує основні критерії стійкості, до яких відносить успішність та результативність діяльності, просторово–часові параметри, якість емоцій, ступінь оптимальності емоційних переживань [1]. В.І. Медведєв розглядає проблему стійкості як проблеми адаптації і пристосування до зростаючого обсягу інформації. Детально це розглянуто в його праці стосовно рівневого підходу, де він виділяє три рівня ієрархії механізмів емоційної стійкості [8]. Дослідженням нервово-психічних станів займалися: Н.Д. Левітова, А.Н. Леоновий, Ю.О. Сосновиковой. Н.Д. Левітов «психічний стан – це цілісна характеристика психічної діяльності за певний період часу, що показує своєрідність перебігу психічних процесів залежно від відбиваних предметів і явищ дійсності, попереднього стану і психічних властивостей особистості» [7, с. 75]. В.Н. Мясіщев на прикладі показував вплив негативних емоційних станів на формування негативних рис характеру [9]. Основою досліджень фрустрації є наступні теорії: «евристична» теорія Розенцвейга; теорія фрустраційної регресії (Баркер, Дембо, Левін); теорія фрустраційної агресії (Доллард, Майєр, Сірс, Дуб); теорія фіксації (Майєр).

На нашу думку, саме забезпечення психологічного здоров'я студентів складає головну роль здобуття якісної освіти та в подальшому отримання кваліфікованих спеціалістів, які будуть відповідати вимогам суспільства. Тому в нашій статті ми розглянули фактори негативного впливу на психічне здоров'я студентів.

Сучасні наукові підходи намагаються виділити загальні фактори, які впливають на «емоційну стійкість» людини. К.В. Судаков в своїх дослідженнях зробив спробу виявити загальні фактори, які мають вплив на емоційну стійкість людини. В результаті було встановлено зв'язок емоційної стійкості з силою і рухливістю нервової системи. Н.А. Амінів і С.А. Ізюмова виявили зв'язок афективної стійкості з високою лабільністю і активізованістю (рівновага нервових процесів), але не з'ясували зв'язків з силою нервової системи. За результатами П.В. Симонова, отриманими за допомогою опитувальника Р. Кеттелла, у осіб з хорошою контрольованістю емоцій інертність гальмування та сила нервової системи виражені більшою мірою, ніж у осіб які поганою контролюють власні емоції. Е.П. Ільїн вважає, що про реальну емоційну стійкість варто говорити в тому випадку, коли визначаються:

1) час появи емоційного стану при продовженій і стабільній дії

емоціогенного фактора; чим пізніше виникає емоційний стан, тим вища емоційна стійкість;

2) сила емоціогенного впливу, яка спричиняє певний емоційний стан (страх, горе, радість тощо); чим більша сила цього впливу, тим вища емоційна стійкість людини [6].

Ступінь емоційної нестійкості постає визначальним фактором впливу на прояв загальної стресостійкості студентів на різних етапах навчання.

Треба визначити фактор виникнення фрустрації у студентів на протязі учбової діяльності, яка проявляється в станах підвищеної чутливості та збудливості, емоційній роздратованості, нестатку самоконтролю та тривожній самооцінці [4].

Як відомо, для виникнення фрустрації необхідно подолати фрустраційний поріг, який може виникнути за наступних умов в учбовій діяльності:

- Повторення стану незадоволеності: кожна невдача студента в учбовій діяльності нашаровується на емоційний слід від минулої невдачі;
- Етапом навчальної діяльності: слід прийняти до уваги те, що, якщо перешкода виникає на початку, агресія виражена слабше, ніж у тому випадку, коли невдача спіткала студента в самому кінці вивчення дисципліни, можливо перед самим заліком, або екзаменом;
- глибиною стану незадоволеності: чим сильніше була потреба, тим нижче поріг фрустрації;
- емоційною збудливістю студента, як індивідуально–психічною якістю: чим вона вище, тим нижче фрустраційний поріг;
- рівнем домагань особистості, звичкою до успіху: чим довше людина не терпіла невдачу, тим нижче поріг фрустрації.

Слід зазначити, що фрустраційний поріг індивідуальний у кожної людини [5].

Виникнення порушень нервово-психічної стійкості особистості більшість науковців пов'язують з основними чинниками, а саме:

- наслідками психогенних травмуючих ситуацій;
- легкими щаблями розумового недорозвинення або низьким рівнем загальної освіти;
- алкоголізмом, наркоманією і токсикоманією, в тому числі і в батьків;
- результатами закритих черепно–мозкових травм і нейроінфекцій;
- педагогічною запущеністю або серйозними помилками, які були здійснені в процесі формування та виховання особистості [3].

Метою нашого дослідження було дослідити рівень схильності студентів різних спеціальностей до виникнення порушень нервово–

психічної стійкості, а також визначити профілактику запобігання погіршення психологічного здоров'я студентів. Дослідження було проведено зі студентами третього курсу спеціальності практична психологія та студентами інженерно-педагогічного фаху.

Методи дослідження: анкети оцінки нервово-психічної стійкості «Прогноз», експрес-діагностики рівня особистісної фрустрації (Бойко) та методика «Шкала емоційної стабільності-нестабільності (нейротизма)» Г. Айзенка.

Для виявлення рівню нервово-психічної стійкості студентів було проведено тест «Прогноз». Результати тесту не виявили статистичної різниці в даних студентів-психологів та інженерів-педагогів. Студенти обох фахів мають приблизно однакову кількість людей з достатньою ймовірністю нервово-психічних зривів(НПЗ) (рис.1).

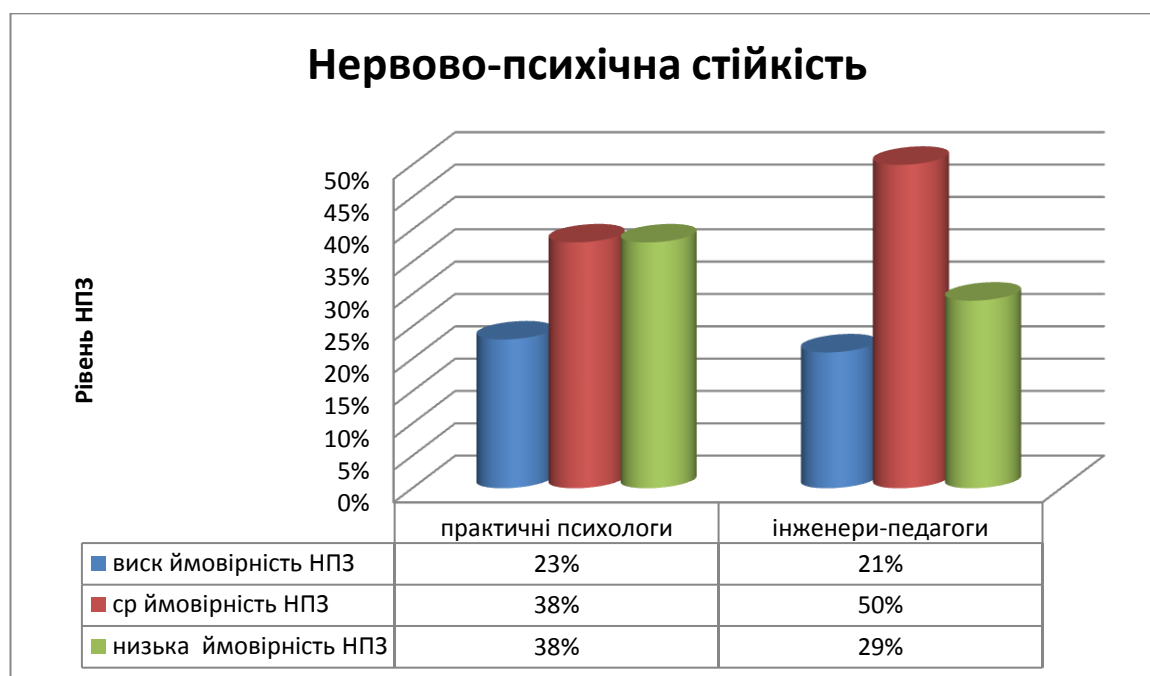


Рис.1. Рівень нервово-психічної стійкості студентів

За показниками експрес-діагностики рівня особистісної фрустрації (Бойко) нами було виявлено, що показники студентів психологів та інженерів-педагогів мають статистичні розбіжності (рис 2.)

Як бачимо, студенти психологи мають низький рівень фрустрації, що ілюструє їх достатню стресостійкість, загальну здатність додержуватися гармонійного способу життя, коли окремі невдачі не виступають для них як стресові ситуації, при яких вони спроможні справлятися з проблемами не наносячи шкоди психологічному здоров'ю. Респонденти не мають високої самооцінки, стійкі до невдач, не зупиняються на досягнутому.

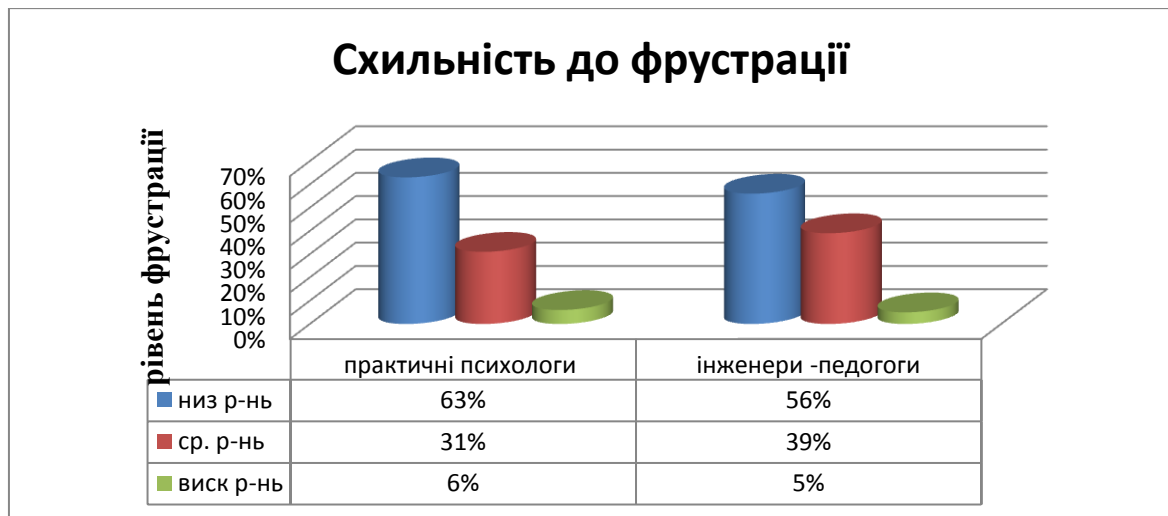


Рис.2. Рівень фрустрації студентів

В групі інженерів-педагогів переважає середній рівень фрустрації, достатньо висока стресостійкість, загальна схильність до гармонічного способу життя, але просліджується схильність до стресових ситуацій. У випадках виникнення стресових ситуацій студенти діють під впливом обставин і емоцій.

І перші і другі досліджувані групи мають майже однакову кількість студентів з високим рівнем фрустрації, що свідчить про наявність низької самооцінки студентів. Стиль поведінки таких студентів характеризується втечею від труднощів і потребують кардинального змінення способу власного життя та психологічної допомоги спеціалістів для уникнення ускладнень.

За отриманими даними з методики «Шкала емоційної стабільності-нестабільності (нейротизма)» Г. Айзенка було виявлено, що студенти психологи та інженери-педагоги статистично не відрізняються (рис 3).

Отримані дані вказують на те, що у студентів психологів та інженерів-педагогів середній рівень емоційної стабільності. Загальна поведінка характеризується достатньою врівноваженістю, адекватним реагуванням на більшість стресових ситуацій і це є норма стійкості, яка властива більшості студентів. Для психологів це може вважатися не поганим показником, але при цьому бажано цього підвищувати, бо емоційна стабільність є важливою професійною якістю в діяльності психолога. Високий рівень емоційної стабільності, що вказує на стабільність психіки свідчить про те, що таким студентам не страшні стресові ситуації, вони реально дивляться на світ, їх важко вивести з рівноваги. Емоційна стабільність студентів відповідає вимогам їх майбутньої професійної діяльності. Емоційна нестійкість більш переважає у інженерів педагогів ніж у психологів, що свідчить про дуже низький рівень психологічного

захисту, про легкість виведення з рівноваги, саме тому студенти інженерно–педагогічних спеціальностей потребують допомоги психологів з метою кореляції психоемоційних станів.

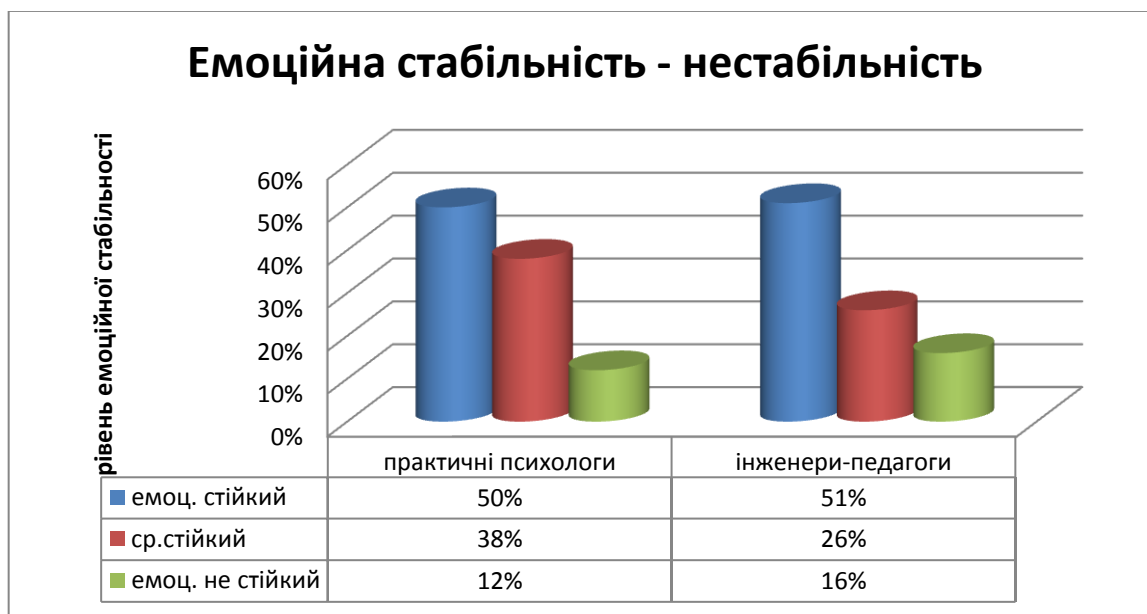


Рис.3. Рівень емоційної стійкості-нестійкості студентів

Слід зазначити, що різноманітні фактори, які виникають в процесі навчальної діяльності та негативно впливають на психічне здоров'я, можуть мати своїм наслідком виникнення ризику прояву психосоматичних захворювань, а це в свою чергу, може викликати не тільки погіршення психічного та фізичного самопочуття, але і погіршення роботи всієї когнітивної сфери особистості студента.

Для уникнення цього ризику можуть бути запропоновані психопрофілактичні та психокорекційні методи подолання психоемоційних порушень. Наприклад, для корекції фрустраційних станів в процесі навчання студентам можуть бути запропоновано різноманітні методи концентрації на своїх можливостях та успіхах, пізнанні унікальної специфіки своєї особистості, визначенні особистісних рівнів досягнень та пріоритетів, розвитку пластичності мислення, пошуку нових креативних задач та засобів їх вирішення, а в ситуаціях фрустрації студентам буде допомагати знання засобів боротьби з негативними станами, або вміння володіти техніками позитивної візуалізації(приємних життєвих спогадів); застосовування вправ з дихання, сміхотерапію та ін.

Для профілактики виникнення порушень емоційної стійкості має сенс запропонувати студентам користуватися методиками з аутогенного тренування. Позитивний вплив може принести використання практичних методик на меті яких є формування спокійного та адекватного відношення до різних ситуацій, корекція реакцій та поведінки студентів

в стресових ситуаціях, різноманітні методи контролю емоцій. Як приклад може бути надані для використання ряд методик тренінгу «Напруження-розслаблення», «Почуття», «Передача почуттів», «Чорно-біле кіно», «Погляд з майбутнього» та багато іншого. Для уникнення та подолання порушень нервово-психічної стійкості позитивний вплив буде мати займання спортом, хобі, викорінення хибних та негативних звичок, заохочення до загартованості та ін..

Висновки. В результаті нашого дослідження схильності студентів фаху практична психологія та інженерів-педагогів до порушення нервово-психічної стійкості можна зробити наступні висновки:

- студенти психологи та інженери-педагоги майже не відрізняються за кількістю осіб з різним рівнем ймовірності порушень розвитку нервово-психічної стійкості, але у інженерів-педагогів є деяка перевага низького та середнього рівнів нервово-психічної стійкості, тоді як у майбутніх практичних психологів показник рівня нервово-психічної стійкості дещо вище;

- студенти психологи та інженери-педагоги відрізняються за рівнями;

- розвитку фрустрації: так у майбутніх психологів переважає низький рівень виникнення фрустрації (у випадку 63%, респондентів) тоді як у інженерів педагогів рівень виникнення фрустраційних станів на середньому рівні (39% респондентів);

- студенти психологи та інженери-педагоги майже не відрізняються зарівнем прояву показників емоційної стабільності-нестабільності, а саме – психологи (стаб. 50%, ср. стаб. 38%, емоц нестаб. 12%), інженери педагоги (стаб. – 51%, ср. стаб. – 34%, емоц. нестаб. 16% респондентів).

Отже в загальному вигляді наші дослідження показали, що деякі відмінності в емоційній сфері особистості студентів різних фахів мають місце. Не дивлячись на те, що студенти спеціальності практична психологія мають дещо кращі показники стійкості нервово-психічних процесів і мають нижчі показники схильності до порушень нервово-психічної стійкості ніж студенти інженерно-педагогічних фахів, має сенс впроваджувати в процес навчання різноманітні методи профілактики виникнення та подолання негативних нервово-психічних станів для студентів обох фахів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аболин Л. М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости. Казань: Казанский гос. университет, 1987. 262 с.
2. Артюх С. Ф., Сапельнікова Т. С. Професійні компетенції як базові орієнтири для викладання навчальних дисциплін у технічних ВНЗ на прикладі курсу «психологія». Вища школа. 2016. №6. С. 79–88.
3. Берг Т. Н. Нервно-психическая неустойчивость и способы ее выявления. Владивосток: Мор. гос. Ун-т, 2005. 63 с.

4. Васильев В. Л. Юридическая психология: учебник для вузов. 6-е изд. Санкт-Петербург: Питер, 2012. 608 с.
5. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. 2-е изд. Санкт-Петербург: Издательский дом «Питер», 2013. 784 с.
6. Ильин Е. П. Психология индивидуальных различий. Санкт-Петербург: Питер, 2004. 701 с.
7. Левитов Н. Д. О психических состояниях человека. Москва: Просвещение, 1964. 344 с.
8. Медведев В. И. Устойчивость физиологических и психологических функций человека при действии экстремальных факторов. Ленинград: Наука, 1982. 104 с.
9. Мясищев В. Н. Личность и неврозы. Ленинград: Изд-во Ленинградского университета, 1960. 428 с.

ТРАНСЛІТЕРАЦІЙНИЙ ПЕРЕКЛАД СПИСКУ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Abolin L. M. Psihologicheskie mehanizmy jemocional'noj ustojchivosti. Kazan': Kazanskij gos. universitet, 1987. 262 s.
2. Artjuh S. F., Sapel'nikova T. S. Profesijsni kompetencii jak bazovi orientiri dlja vkladannja navchal'nih disciplin u tehnicnih vnz na prikladi kursu «psihologija». Vishha shkola. 2016. №6. S. 79–88.
3. Berg T. N. Nervno–psihicheskaja neustojchivost' i sposoby ee vyjavlenija. Vladivostok: Mor. gos. Un-t, 2005. 63 s.
4. Vasil'ev V. L. Juridicheskaja psihologija: uchebnik dlja vuzov. 6-e izd. Sankt-Peterburg: Piter, 2012. 608 s.
5. Il'in E. P. Jemocii i chuvstva. 2-e izd. Sankt-Peterburg: Izdatel'skij dom «Piter», 2013. 784 s.
6. Il'in E. P. Psihologija individual'nyh razlichij. Sankt-Pterburg: Piter, 2004. 701 s.
7. Levitov N. D. O psihicheskikh sostojanijah cheloveka. Moskva: Prosveshhenie, 1964. 344 s.
8. Medvedev V. I. Ustojchivost' fiziologicheskikh i psihologicheskikh funkcij cheloveka pri dejstvii jekstremal'nyh faktorov. Leningrad: Nauka, 1982. 104 s.
9. Mjasishhev V. N. Lichnost' i nevrozy. Leningrad: Izd–vo Leningradskogo universiteta, 1960. 428 s.