

Курова А.В.

Національний університет «Одеська юридична академія»

ТЕХНОЛОГІЇ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ В СТРУКТУРІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Стаття присвячена вивченню технології збереження емоційної стійкості в структурі психологічного здоров'я особистості сучасного студентства. Стійкість є надзвичайно важливою характеристикою ефективності особистості, але існуюча в науці складність її дослідження пов'язана з численними підходами до визначення та парадигм застосування: у психологічній науці розглядають стійкість особистості, поведінки та діяльності (в тому числі професійної), моральну, вольову та нервово-психічну стійкість. Окреме місце в цьому переліку займає емоційна стійкість, яка має у вітчизняній та зарубіжній психології давні традиції вивчення, завдяки яким сучасний підхід до розуміння емоційної стійкості розглядає її як характеристику особистості та як особливий психічний стан, який забезпечує адекватну поведінку. Однією з пріоритетних задач психології є системний підхід до вивчення емоційної стійкості, пошук її місця в цілісній структурі особистості. Сучасний вивчення емоційної стійкості потребує інноваційного рішення, яким є застосування технологічного підходу, завдяки якому емоційну стійкість можна розглядати як системну сукупність та логіку функціонування низки особистісних, психофізіологічних інструментів та методологічних засобів для досягнення та підтримки на належному рівні психологічного здоров'я молоді. Виділені основні інтрапсихічні складові емоційної стійкості як технологічні засоби підтримки психологічного здоров'я, до яких віднесено: онтогенетичну рефлексію з показниками напруженості та самоконтролю, афективну сфери особистості (оптимістичність, модальність емоцій, активне/пасивне ставлення до конкретної життєвої ситуації, бадьорість/зневіра, загальний життєвий тонус, розкутість/напруженість, спокій/тривога, стійкість/нестійкість емоційного тону, задоволеність/незадоволеність життям, позитивне/негативне самосприйняття). Виявлено вікові та гендерні розбіжності у підгрупах студентської молоді.

Ключові слова: психічна стійкість, емоційна стійкість, психологічне здоров'я, студентська молодь.

Постановка проблеми. Стійкість є надзвичайно важливою характеристикою ефективності особистості. Складність її дослідження пов'язана з численними підходами до її визначення та парадигм застосування: у психологічній науці розглядають стійкість особистості, поведінки та діяльності (в тому числі професійної), моральну, вольову та нервово-психічну стійкість. Окреме місце в цьому переліку займає емоційна стійкість, яка має у вітчизняній та зарубіжній психології давні традиції вивчення, завдяки яким сучасний підхід до розуміння емоційної стійкості розглядає її як характеристику особистості та як особливий психічний стан, який забезпечує адекватну поведінку.

Однією з пріоритетних задач академічної та практичної психології є системний підхід до вивчення емоційної стійкості, пошук її місця в цілісній структурі особистості. У зв'язку з актуальністю проблеми психологічного здоров'я особистості набувають нового звучання наукові роз-

відки щодо його структури, в якій особливе місце посідає емоційна стійкість як внутрішня готовність до бажаних змін та стійкість до небажаних, потужний резерв психологічного, емоційного та фізичного розвитку.

Ось чому пошук та реалізація основних технологій збереження емоційної стійкості в структурі психологічного здоров'я набуває зараз особливого звучання. Найбільш гостро в сучасній науці постає проблема дослідження основних детермінант психологічного здоров'я особистості, а сам феномен психологічного здоров'я вимагає глибокого наукового аналізу та дослідження його провідних характеристик, термінологічного та компонентного уточнення, розробки діагностичного інструментарію та інноваційного технологічного підходу.

Мета статті: репрезентувати результати емпіричного дослідження технологій збереження емоційної стійкості в структурі психологічного здоров'я.

Об'єкт дослідження: емоційна стійкість в структурі психологічного здоров'я.

Предмет дослідження: технологій збереження емоційної стійкості в структурі психологічного здоров'я.

В дослідженні прийняли участь 150 осіб, представників студентської молоді у вікових межах від 16 до 23 років, чоловічої та жіночої статі.

В процесі проведення емпіричного дослідження нами використовувалися наступні психодіагностичні опитувальники: «Самооцінка рівня онтогенетичної рефлексії» М. П. Фетискіна, В. В. Козлова та Г. М. Мануйлова; «Оцінки рівня задоволеності якістю життя» Н. Є. Водоп'янової; «Діагностика домінуючого настрою» Л. В. Кулікова (ДС-8).

Виклад основного матеріалу. Необхідно відмітити, що в сучасній психології накопичено достатньо наукових фактів та припущень, який суттєво заповнюють прогалини в цілісному конструкті психологічного здоров'я особистості, розглядаючи його через: основні життєві стратегії та вибори (Л. Є. Орбан [11], Т. М. Титаренко [13], С. В. Крутько [7], І. А. Сербін-Жердецька [12]), духовні цінності (Л. Л. Фесенко [15], А. О. Чхадзе [17]), психологічне благополуччя та життєстійкості (А. М. Большакова [2], Т. Д. Данчева [7], А. В. Курова [9]). Водночас, особливого значення набуває аспект дослідження емоційної стійкості особистості та її місця в структурі психологічного здоров'я, що пов'язано з суттєвим зниженням якості фізичного, психічного, психологічного здоров'я особистості (Г. О. Балл [1], І. Бергер [4], А. М. Большакова [2] та ін.).

Емоційна стійкість виступає важливим інтрапсихічним гарантом підтримки психологічного здоров'я особистості як цілісної системи. Так, І. Г. Белявський та М. Ф. Будіянський розглядали її як цілісний процес, особливий акцент робили на здатності психіки зберігати високофункціональну активність в умовах епізодичного або систематичного впливу негативних чинників [3].

Перші спроби обґрунтування походження, змісту та місця емоційної стійкості в структурі психологічного здоров'я, які вже стали класичними, належать Ш. Бюлер, К. Роджерсу, В. Франклу, Ф. Перлзу.

Так, з позиції Ш. Бюлер, в структуру психологічного здоров'я особистості входять: прагнення до самоздійснення, самоефективності особистості, а основною причиною неврозів як втрати емоційного балансу, на думку Ш. Бюлер, є брак самоспрямованості та самовизначення [цит. за 5].

З ім'ям В. Франкла в психології пов'язуються перші спроби зв'язати психологічне здоров'я особистості та емоційну стійкість як певний рівень напруги, яка виникає між людиною та об'єктивним змістом, локалізованим у зовнішньому світі [16]. А описуючи особистість в парадигмі психологічного здоров'я К. Роджерс створив концепцію «нової людини», яку описав як інтегровану, здорову особистість, в структурі якої поряд з прагненням до цілісного життя та самовдосконалення реалізується конструкт емоційної стійкості. На наш погляд, максимально наближеним до сучасного розуміння емоційної стійкості та її місця в структурі психологічного здоров'я, є підхід А. Маслоу, який наголошував, що здоровими у психологічному сенсі є люди з розвинутою здатністю до здійснення оптимальних виборів в конкретній ситуації і в житті в цілому, стійкі, стабільні, упевнені в житті [18].

Виходячи з цього, в процесі нашого дослідження ми використовуємо технологічний підхід, завдяки якому ми можемо розглядати емоційну стійкість як системну сукупність та логіку функціонування низки особистісних, психофізіологічних інструментів та методологічних засобів, для досягнення та підтримки на належному рівні психологічного здоров'я молоді.

Розглянемо представленість таких інтрапсихічних складових емоційної стійкості як технологічних засобів підтримки психологічного здоров'я, до яких ми відносимо: онтогенетичну рефлексію з показниками напруженості та самоконтролю, афективну сфери особистості (оптимістичність, модальність емоцій, активне/пасивне ставлення до конкретної життєвої ситуації, бадьорість/зневіра, загальний життєвий тонус, розкутість/напруженість, спокій/тривога, стійкість/нестійкість емоційного тону, задоволеність/незадоволеність життям, позитивне/негативне самосприйняття).

Схарактеризуємо коротко отримані результати (табл. 1).

За результатами проведеного тестування загальний показник онтогенетичної рефлексії оказав наступні описові статистики: $M = 67,858$; $Me = 70,000$; $Mo = 70,000$; $SD = 15,934$; $IQR = 23,751$; $S/SES = -2,292$; $K/SEK = -0,986$.

Необхідно відмітити особливість оцінювання за загальною шкалою онтогенетичної рефлексії: вона є зворотною, тобто 150 балів означають повну відсутність рефлексії минулого досвіду, а 0 балів фіксують тенденцію до позитивної рефлексії минулого досвіду, постійний аналіз того, що пережито та зроблено, рух вперед. В нашому

Таблиця 1

Компоненти онтогенетичної рефлексії в групі студентської молоді

Параметри	M	Me	Mo	SD	IQR	S/SES	K/SEK
Напруженість	25,056	26,000	19,000	6,092	8,000	-1,306	3,144
Самоконтроль	24,648	25,000	28,000	4,867	6,000	-2,497	0,626

Примітка: M – середнє арифметичне значення, Me – медіана, Mo – мода, SD – стандартне відхилення, IQR – міжквартильний розмах, S/SES – співвідношення асиметрії та стандартної похибки асиметрії, K/SEK – співвідношення асиметрії та стандартної похибки ексцесу.

випадку середнє групове значення ($M = 67,858$) означає, що в групі респондентів внаслідок аналізу минулих помилок може з'явитися страх перед вчиненням нових помилок, а обережність, як результат минулих помилок, не завжди гарантує повний успіх в аналогічних або нових ситуаціях.

Отримані результати певним чином суголосні з даними дослідження О. Б. Тринчук, яка відмічала, що у студентів економічних спеціальностей 2 курсу рівень онтогенетичної рефлексії складає $M = 57,286$ балів, а у студентів 4 курсу – $M = 58,710$ [14].

Проведений нами порівняльний аналіз за загальним показником онтогенетичної рефлексії дозволив встановити, що ані за курсом навчання, ані за статтю статистично значущих розбіжностей не виявлено ($p < 0,05$). Тобто, можна припустити, що загальний рівень онтогенетичної рефлексії у представників студентської молоді є стабільним, не диференціюється за віком та статтю.

За мануалом методики для показника «Напруженість» низькі значення складають 4–22 бали, середні значення складають 23–29 балів, а високі значення – 30 балів та вище; а для показника «Самоконтроль» низькі значення складають 4–23

бали, середні значення – 24–28 балів, високі значення – 29 балів і вище. Таким чином, виходячи з таблиці 1, можна констатувати, що в нашій вибірці молоді показники напруженості та самоконтролю знаходяться на середньому рівні.

Проведений порівняльний аналіз дозволив встановити, що за вказаними параметрами напруженості та самоконтролю між підгрупами за статевою ознакою статистично значущих розбіжностей не виявлено, а за віковими статистично значущі розбіжності виявлено для параметра напруженості ($U = 1582,500$; $p = 0,013$). Констатовано, що параметр напруженості яскраво проявився в підгрупі студентів 16–19 років: ($M = 27,293$; $Me = 26,500$ у порівнянні з підгрупою студентів 20–23 років $M = 23,738$; $Me = 23,000$). Тобто, студенти, які навчаються на молодших курсах, виявились більш напруженими.

Проаналізуємо описові статистики для показників афективної складової емоційної стійкості, які наведені в таблиці 2. Як ми бачимо з зазначеної таблиці, виходячи з норм оцінювання, представлених в опитувальнику Н. Є. Водоп'янової, середні рівні оптимістичності та негативних емоцій знаходяться в рамках середнього рівня. Що стосується

Таблиця 2

Компоненти афективної складової емоційної стійкості в групі студентської молоді

Параметри	M	Me	Mo	SD	IQR	S/SES	K/SEK
Оптимістичність	25,338	24,500	22,000	5,494	8,000	2,648	0,012
Негативні емоції	23,533	23,000	22,000	6,245	7,751	-0,357	0,777
Активне-пасивне ставлення до життєвої ситуації	48,978	50,000	50,000	9,915	14,000	-1,768	0,966
Бадьорість-зневіра	46,329	47,000	48,000	7,443	10,000	-0,124	0,186
Тонус високий-низький	47,259	48,000	28,000	10,763	15,000	-0,262	-1,718
Розкутість-напруженість	49,259	48,000	47,000	11,372	18,000	0,328	-1,858
Спокій-тривога	48,796	48,000	45,000	10,238	15,000	-0,531	-1,587
Стійкість-нестійкість емоційного тону	47,415	47,000	54,000	12,152	18,000	-0,429	-2,083
Задоволеність-незадоволеність життям	50,897	51,000	56,000	11,034	14,000	0,302	-1,293
Позитивний-негативний образ самого себе	50,275	50,000	48,000	10,744	16,000	0,802	-1,408

Примітка: M – середнє арифметичне значення, Me – медіана, Mo – мода, SD – стандартне відхилення, IQR – міжквартильний розмах, S/SES – співвідношення асиметрії та стандартної похибки асиметрії, K/SEK – співвідношення асиметрії та стандартної похибки ексцесу.

методики «Діагностика домінуючого настрою», то як відмічає Л. В. Куликов, вона дозволяє констатувати важливі для нашого дослідження концептуальні припущення: чим частіше суб'єкт перебуває в позитивному особистісно-емоційному стані, тим вірогідніше, рівень його психологічної емоційної стійкості є вищим, і навпаки [8]. Оцінки отримані для нашої емпіричної вибірки відображалися в Т-балах та характеризувались середніми значеннями в межах 50 Т-балів, що свідчило про середній рівень виразності параметрів афективної складової емоційної стійкості.

Проведений порівняльний аналіз дозволив нам встановити, що у вікових підгрупах студентської молоді статистично значущих розбіжностей ($p < 0,05$) не виявлено, але за статевою ознакою виявлені розбіжності за показниками активного/пасивного ставлення до життєвої ситуації ($U = 1414,500$; $p = 0,002$) та бадьорості/зневіри ($U = 1338,000$; $p = 0,005$). Констатовано, що показники активного/пасивного ставлення до життєвої ситуації та бадьорості/зневіри були яскравіше представлені в групі студентів жіночої статі: ($M = 51,672$; $Me = 53,000$ у порівнянні з $M = 46,374$; $Me = 46,000$, а також $M = 48,446$; $Me = 48,000$ у порівнянні з $M = 44,285$; $Me = 45,000$).

Виходячи з цього, в структурі емоційної стійкості дівчат-студенток відчуття бадьорості та активне ставлення до життєвих подій представлене яскравіше, аніж у хлопців.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Емоційна стійкість виступає важливим інтрапсихічним гарантом підтримки психологічного здоров'я особистості як цілісної системи та здатності психіки зберігати високофункціональну активність в умовах епізодичного або систематичного впливу негативних чинників.

Сучасний вивчення емоційної стійкості потребує інноваційного рішення, яким є застосування технологічного підходу, завдяки якому емоційну стійкість можна розглядати як системну сукупність та логіку функціонування низки особистісних, психофізіологічних інструментів та методологічних засобів для досягнення та підтримки на належному рівні психологічного здоров'я молоді.

Виділені основні інтрапсихічні складові емоційної стійкості як технологічні засоби підтримки психологічного здоров'я, до яких віднесено: онтогенетичну рефлексію з показниками напруженості та самоконтролю, афективну сфери особистості (оптимістичність, модальність емоцій, активне/пасивне ставлення до конкретної життєвої ситуації, бадьорість/зневіра, загальний життєвий тонус, розкутість/напруженість, спокій/тривога, стійкість/нестійкість емоційного тону, задоволеність/незадоволеність життям, позитивне/негативне самосприйняття). Виявлено вікові та гендерні розбіжності у підгрупах студентської молоді.

Перспективи подальших наукових розвідок полягають у проведенні репрезентативного дослідження на різних верствах сучасної молоді.

Список літератури:

1. Балл Г.О. До обґрунтування раціогуманістичного підходу у психології. *Психологія і суспільство*. 2004. № 4. С. 60–74.
2. Большакова А.Н. Потенциальность/реализованность в субъективной картине жизненного пути и проблема личностного благополучия личности. *Вызовы эпохи в аспекте психологической и психотерапевтической науки и практики*. [Материалы ІУ Междун. научно-практ. конференции]. КГУ, 2009. С. 172–175.
3. Белявський І.Г., Будіянський М.Ф. Особистість та проблеми емоційного самоконтролю. *Актуальні проблеми психології: традиції і сучасність. Міжнародні наукові Костюківські читання*. Київ, 1992. С. 9–10.
4. Бергер И. Социальное конструирование реальности. М. : Наука, 1995. 234 с.
5. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. СПб. : Речь, 2003. 655 с.
6. Данчева Т.Д. Теоретичні засади створення концептуальної моделі життєстійкості особистості як основного показника психологічного здоров'я. *Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. К., 2011. Т. 11. Вип. 4. Ч. 1. С. 225–230.
7. Крутько С.В. Психологічні особливості життєвих стратегій особистості. *Вісник ОНУ*. 2011. Т. 16. Вип. 7. С. 126–132.
8. Куликов Л.В. Руководство к методикам диагностики психических состояний. Чувств и психологической устойчивости личности. Описание методик, инструкции по применению. СПб. : СПбГУ, 2003. 80 с.
9. Курова А.В. Ситуація невизначеності у парадигмі сучасних викликів суспільства. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія*. Видавничий дім: «Гельветика», 2021. Вип.4. С. 51–56.
10. Маслоу А. Креативность личности и готовность к ней. *Психология зрелости*. Самара : изд. дом БАХРАХ-М, 2003. С. 669–685.

11. Орбан Л.Є. Життєва перспектива особистості: акмеологічний аспект аналізу. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. Івано-Франківськ, вид. Прикарпатського університету, 2016. Вип. 1. Ч. 1. С. 14–25.
12. Сербін-Жердецька І.А. Психологічні особливості життєвого вибору особистості. *Сьома міжнародна науково-практична конференція Розквітання*. Одеса, 2014. С. 102–104.
13. Титаренко Т.М. Формування в молоді настанов на здоровий спосіб життя : методичні рекомендації. К. : Міленіум, 2006. 124 с.
14. Тринчук О.Б. Особливості індивідуально-особистісної, мотиваційної та смисложиттєвої готовності студентів до професійної діяльності. *International Scientific Journal*. 2016. 1(13). С. 97–104.
15. Фесенко Л.Л. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности. Дис. канд. психол. наук. М., 2005. 206 с.
16. Франкл В. Человек в поисках смысла [пер. с англ. и нем.] [общ. ред. Л.Я. Гозмана и Д.А. Леонтьева]. М. : Прогресс, 1990. 368 с.
17. Чаїдзе А.О. Зв'язок особистісної зрілості з духовними цінностями особистості та їх вплив на мотивацію створення шлюбу. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. Випуск 2. 2013. С. 44–47.
18. Rogers C.R. Client-centred therapy. Boston etc. : Noughton Miffincj, 1995.

Kurova A.V. TECHNOLOGIES OF PRESERVATION OF EMOTIONAL STABILITY IN THE STRUCTURE OF PSYCHOLOGICAL HEALTH

The article is devoted to the study of the technology of maintaining emotional stability in the structure of psychological health of modern students. Sustainability is an extremely important characteristic of the effectiveness of personality, but the existing complexity of its research is related to numerous approaches to the definition and paradigms of application: psychological science considers the stability of personality, behavior and activities (including professional), moral, volitional and nervous. mental resilience. A special place in this list is occupied by emotional stability, which has a long tradition of study in domestic and foreign psychology, due to which the modern approach to understanding emotional stability considers it as a characteristic of personality and as a special mental state that provides adequate behavior. One of the priority tasks of psychology is a systematic approach to the study of emotional stability, finding its place in the holistic structures of personality. Modern study of emotional stability requires an innovative solution, which is the application of a technological approach, through which emotional stability can be considered as a system and logic of a number of personal, psychophysiological tools and methodological tools to achieve and maintain appropriate mental health.

The main intrapsychic components of emotional stability as technological means of mental health support are identified, which include: ontogenetic reflection with indicators of tension and self-control, affective sphere of personality (optimism, emotional modality, active / passive attitude to a particular life situation, cheerfulness, cheerfulness vitality, looseness / tension, calm / anxiety, stability / instability of emotional tone, satisfaction / dissatisfaction with life, positive / negative self-perception). Age and gender differences in subgroups of student youth were revealed.

Key words: mental resilience, emotional resilience, psychological health, student youth.