

- 5 Барабанова, В.В., Зеленова, М.Е. Представления старшеклассников о будущем как аспект их социализации / В.В.Барабанова, М.Е.Зеленова. – Психологическая наука и образование, 2002. – 58 с.
- 6 Иванов, В.Ю. Управление карьерой менеджера: необходимость и основное содержание [Текст] / В.Ю.Иванов. – Корпоративный менеджмент, – 2000. – 167 с.

СИРИХ Ю.С.,

асистент кафедри «Організація перевезень»
Донецької академії автомобільного транспорту

УДК 378

ВИХОВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ІНЖЕНЕРІВ В УМОВАХ РЕФОРМУВАННЯ ВИЩОЇ ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ

Аналізуються наукові підходи до вивчення сутності емоційної стійкості особистості. Доводиться, що одним із завдань реформування вищої технічної освіти є виховання емоційно-вольових якостей фахівця.

Ключові слова: емоційна стійкість, майбутні інженери, вольові якості, реформування, вища технічна освіта.

Анализируются научные подходы к изучению сущности эмоциональной стойкости личности. Доказывается, что одной из задач реформирования высшего технического образования является воспитание эмоционально-волевых качеств специалиста.

Ключевые слова: эмоциональная стойкость, будущие инженеры, волевые качества, реформирование, высшее техническое образование.

The article analyses existing scientific approaches to the research of a person's emotional stability. The author argues that the reform of higher technical education should include the development of emotional and volitional characteristics of a professional.

Key words: emotional stability, engineers-to-be, volitional characteristics, reform, higher technical education.

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими та практичними завданнями. Зміни, що стрімко наповнюють наше життя, викликають певне напруження людських сил, породжують емоційну розбалансованість потреб і шляхів їх реалізації. З одного боку відбувається ломка стереотипів поведінки, а з іншого – емоційна сфера людини має бути переорієнтована на розвиток процесів самості (саморегуляції, самооцінки, самовдосконалення). Становлення емоційної сфери відбувається у фаховій підготовці, оскільки сприйняття нового, професійно обгрунтованого викликає емоційну реакцію в майбутніх фахівців.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми і на які спирається автор. У психолого-педагогічній літературі [1-4] йдеться про емоційну стійкість людини як якість особистості, яка дуже важко формується й розвивається. І для того, щоб її сформувати, самій людині слід до цього прикласти зусилля, навчитися долати труднощі на емоційному рівні.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, яким присвячується означена стаття. Як свідчить аналіз психолого-педагогічної літератури, питання формування емоційної стійкості студентів ВТНЗ є ще недостатньо вивченими, що й обумовило мету та завдання дослідження.

Формулювання цілей статті (постановка завдання) – розкриття шляхів вирішення однієї з

важливих психолого-педагогічних проблем сьогодення – формування емоційної стійкості студентів ВТНЗ.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обгрунтуванням отриманих наукових результатів. Емоційна стійкість людини визначається як непідвласність емоційних станів і процесів деструктивним впливам внутрішніх і зовнішніх умов. Вона є інтегрованою властивістю психіки, яка виражається у здібності людини долати стан надмірного емоційного збудження у процесі здійснення складної діяльності і контролювати поведінку у важких життєвих ситуаціях. Емоційна стійкість зменшує негативний вплив сильних емоційних впливів, попереджує психологічні розлади, сприяє виявленню готовності до дій у напружених ситуаціях. Це один із психологічних факторів надійності, ефективності й успіху будь-якої діяльності в екстремальних обставинах. Показниками емоційної стійкості людини є правильне сприйняття обставин, їх аналіз, оцінка, прийняття рішення; послідовність і безпомилковість дій з досягнення мети, виконання функціональних обов'язків; поведінкова реакція – точність і своєчасність дій, гучність, тембр, швидкість і виразність мови, її граматична будова; зміни у внутрішньому вигляді: вираз обличчя, погляд, міміка, пантоміміка, тремор кінцівок або його відсутність. Передумови емоційної стійкості особистості ховаються у змісті емоцій, почуттів, динаміці психіки, залежно від потреб, мотивів, волі, підготовленості, інформованості й готовності

особистості до виконання поставлених завдань. У спільній діяльності емоційна стійкість людини підтримується згуртованістю групи, колективу, взаємною довірою і впевненістю, навичками успішної взаємодії. З цим поняттям пов'язане поняття «емоційно-вольова саморегуляція особистості» як система прийомів самовпливу з метою підвищення емоційно-вольової стійкості в екстремальних ситуаціях [1, с. 685].

У працях Л. Мітіної [2, с. 114-126] емоційна стійкість особистості розглядається в аспекті вивчення емоційної гнучкості. На думку вченої, емоційна гнучкість людини є оптимальним (гармонійним) поєднанням емоційної експресивності та емоційної стійкості. Акцентуючи увагу на емоційній гнучкості, відомий науковець визначає її як різноманітність і адекватність, які виявляються як у зовнішніх (рухових) формах активності, так і у внутрішніх (психічних). З позиції такого підходу емоційна стійкість визнається властивістю психіки, завдяки якій людина здатна успішно діяти у складних емоційних умовах (умовах, що викликають переживання негативних емоцій).

Студентам вищих технічних навчальних закладів необхідно навчитися виробляти в собі оптимальний емоційний стан, оскільки гарний настрій підвищує працездатність. Услід за Л. Мітіною розглянемо вплив позитивних емоцій (радість, інтерес, здивування) на формування емоційної стійкості. Вміння виявляти себе в *радісті* робить майбутніх інженерів здатними долати труднощі, насолоджуватися життям, стимулює пізнавальні процеси. Це підвищує взаємодію й підсилює їх чуйність, впевненість, мужність, а також заспокоює і знімає напругу, надмірне збудження.

З афектом радості пов'язаний гумор як уміння дотепно висловлюватися в ситуаціях, що виникли терміново. Слід відзначити, що не всі студенти вміють дотепно жартувати. Не дивлячись на те, що майбутні фахівці вже дорослі люди, іноді їх гумор спрямований на інших студентів, може поєднуватися з гнівом, презирством, насмішками. Це викликає труднощі у формуванні міжособистісних взаємин між студентами, виховує в них агресивність до іншої людини, погіршує робочий настрій.

Формування емоційної стійкості студентів залежить від емоційної насиченості *інтересу*. У працях Б. Додонова [3] інтерес розглядається як потреба у переживанні ставлень, прагнення позитивних емоцій, стійке позитивне емоційне ставлення. Емоції, які людина виявляє в процесі діяльності, що її цікавить, учений називає почуттями інтересу. Така думка вченого має певне уточнення. Емоції справді можуть бути індикаторами потреб людини, і не лише

позитивними, але й негативними. І тому перетворюватися в позитивно-емоційне ставлення можуть тільки позитивні емоції, які виникають у процесі задоволення потреби, а не під час її виявлення. Саме регулярне задоволення потреби створює позитивне ставлення (інтерес) до об'єкту чи діяльності, що задовольняє цю потребу. Реалізуючи потребу задоволення, людина в той самий час задовольняє інші потреби – служіння суспільству, самовираження, самоствердження. Відсутність приємних переживань призводить до зникнення інтересу.

Емоційна насиченість інтересу є стрижнем спрямованості студентів на саморозвиток у навчально-пізнавальній, дослідницькій видах діяльності. У такому стані вони краще відчують потяг до професійної справи, виявляють пізнавальну активність у процесі фахової підготовки.

Здивування – це скороминучий стан і виявляється завдяки різкому підвищенню нервової стимуляції під час несподіваних подій. Функція здивування полягає у підготовці людини до успішних дій під час несподіваних подій. Здивування виконує роль виведення нервової системи з того стану, в якому людина перебуває, і пристосовує її до раптових змін у оточенні. Людина має бути готова до несподіванок.

Здивування позитивно позначається на формуванні емоційної стійкості студентів ВТНЗ, оскільки є емоцією, що «очищує канали» (С. Томкіне) для нової активності, підвищує когнітивний розвиток (В. Чарльзвортс), а також упереджує виявлення емоційної ригідності. Ригідність у емоційній сфері майбутніх фахівців знижує можливість гнучкого реагування емоцій і спричиняє виявлення неадекватних фіксованих емоційних реакцій, які обумовлюють психологічні механізми формування синдрому «емоційного вигорання».

Емоційна стійкість (фрустраційна толерантність) – це здатність людини протидіяти різного роду життєвим труднощам без втрати психологічної адаптації. В основі її лежить здатність адекватно оцінювати реальну ситуацію, з одного боку, і можливість передбачати вихід із ситуації – з другого. Здатність протистояти труднощам формується у процесі життєдіяльності. Вона найтіснішим чином пов'язана з власними можливостями людини, з досвідом розв'язання аналогічних ситуацій, з вибором способу подолання труднощів у складній ситуації. Вибір способів подолання труднощів великою мірою визначає поведінку людини. Ці способи Л. Мітіна [4, с. 557-560] запропонувала згрупувати як неконструктивні й конструктивні.

В основі *неконструктивних* способів подолання труднощів лежать механізми психологічного

захисту. Прототипом усіх спеціальних способів захисту є «витіснення», а мотив і мету будь-якого «витіснення» становить не що інше, як уникнення незадоволення. Головною метою захисту вважається досягнення несуперечливої цілісності внутрішнього світу, позбавлення від тривоги й напруженості, а всі інші цілі розглядаються як проміжні.

Сутність *конструктивних* способів подолання конфліктів і труднощів у взаємодії полягає у психологічній регуляції: досягнення реалістичного пристосування до навколишнього світу, реалістичне врахування цілісної ситуації, вміння пожертвувати конкретним, ситуативним, здатність поділяти проблему в цілому на дрібні завдання.

У вирішенні проблеми формування емоційної стійкості студентів ВТНЗ на особливу увагу заслуговує *аутогенне тренування*. Аутогенне тренування як метод управління власним станом було запропоноване австрійським психіатром Йоганом Генріхом Шульцом у 1932 році [4, с. 62-65]. Цей метод є ефективним для людей, професійна діяльність яких пов'язана з нервово-емоційним напруженням. Таке тренування дає змогу людині в максимально короткий час добре відпочити, поліпшити працездатність і продуктивність розумової праці, зосередити увагу на потрібній справі.

У позанавчальний час, на кураторській годині, ми акцентували увагу студентів ВНЗ на значимості аутогенного тренування у процесі фахової підготовки, пропонували навчитися виконувати спеціальні справи, спрямовані на формування навичок свідомого впливу на різні функції організму – навичок самонавіювання. Вправи аутогенного тренування допомагали студентам через самонавіювання викликати в собі стан релаксації, який активізує відновлення процесів нервової і м'язової систем. Самонавіювання відпочинку, яке проводиться у стані релаксації, сприяє поліпшенню обміну речовин у організмі, прискорює відновлення його дієздатності. І тому аутогенне тренування є гарним засобом, щоб знімати фізичну та розумову втому, підвищуючи активність психічних процесів, а саме: уваги, пам'яті, мислення.

Як відзначають Р. Водейко та Г. Мазо, у системі аутогенного тренування вирізняються два ступені: *нижчий і вищий*. Мета *нижчого ступеня* аутогенного тренування – навчитися викликати повне м'язове розслаблення, регулювати вегетативні процеси (частоту і глибину дихання, температуру тіла) і в стані м'язового розслаблення проводити активне самонавіювання. Опанування методів нижнього ступеня аутогенного тренування допомагає людині нормалізувати сон, апетит, досконало володіти собою у складних психологічно напружених ситуаціях, знімати непотрібне в цих

ситуаціях хвилювання, легко та швидко зосереджувати увагу на роботі, що виконується. Нижчий ступінь аутогенного тренування складається із шести основних вправ. Засвоєння кожної вправи потребує 1-2 тижні.

Наведемо результати аналізу впливу проведених вправ на емоційну стійкість студентів. Вправи «важкість» і «тепло» позитивно впливали на емоційну стійкість майбутніх фахівців словесною формулою як сукупність уявно вимовлених фраз, що викликають відчуття тих чи інших станів, навіяних собі людиною. Під впливом слів максимально розслаблялися м'язи, знімалося емоційне напруження. Перебороти нервово-емоційне напруження студентам допомагала вправа «дихання», оскільки вона спрямована на регуляцію й нормалізацію дихального ритму.

Виконання вправ студентами сприяло виробленню висновку по те, що *самонавіювання* є одним із методів формування емоційної стійкості майбутніх інженерів. Навіювання було ефективним тоді, коли правильно визначалася його мета та завдання, складалися відповідні словесні формули. Головним аргументом самонавіювання є віра в те, що словесно озвучується. І тому, слова і фрази самонавіювання мають подумки вимовлятися від першої особи й обов'язково у стверджувальній формі, наказовим тоном. Під час самонавіювання не можна виголошувати великих монологів, але разом з тим кожну фразу в різних варіаціях необхідно повторювати кілька разів. Фрази повинні бути короткими, вимовляти їх треба повільно, повністю зосереджуючи увагу на предметі навіювання. Вимовляючи кожну фразу самонавіювання, треба яскраво, чітко уявляти, образно бачити те, що навіюється.

На підставі аналізу праці О. Дубровського [4, с. 67-69], відзначимо, що майбутнім інженерно-технічним працівникам слід скористатися такими порадами: навчитися відволікатися від турбот на певний час, поступатися іншій людині, не намагатися бути досконалим абсолютно у всьому, не ставити надмірних вимог, не впадати у гнів, не залишатися на самоті зі своїми неприємностями. На нашу думку, такі поради позитивно впливають на формування емоційної стійкості студентів. Емоційна стійкість людини базується на уміннях відволікатися від турбот на певний час. Ключовими позиціями таких умінь є те, що «ніхто не має права нав'язувати іншим свої похмурі думки і погані настрої» та слід діяти так, «щоб у жодному разі не передавати свого настрою людям, котрі поруч з вами». Іноді потрібно й поступитися, прислухаючись до думки опонентів, поважаючи її з достатнім рівнем самокритичності. Така порада навіює думку про те, що емоційна стійкість студентів тісно пов'язана із самокритичністю, самооцінкою, повагою оточення. Емоційну

стійкість можна утримати, якщо не переважувати себе багатьма справами. «Для почуття задоволення достатньо мати успіх у одній чи двох галузях, а інше виконувати сумлінно й не нижче оптимального рівня» [4, с. 68]. Емоційне урівноваження приходить тоді, коли людина не залишається на самоті зі своїми неприємностями. Важливим є той факт, що у студентській групі мають бути такі особи, які готові виступити в ролі доброзичливого слухача чужої сповіді.

Висновки з цього дослідження і перспективи подальших пошуків у даному напрямі. Відзначено, що студенти ВТНЗ готуються до професійної діяльності, яка є напруженою. Доведено, що рівень сформованості емоційної стійкості впливає на пізнавальну активність студентів. Одним із актуальних і практично виправданих шляхів формування емоційної стійкості є звернення людини самої до себе. Навчання студентів аутогенному тренуванню

позитивно впливає на урівноваження їх емоційної сфери. Перспективним напрямом розвитку даної ідеї є розробка методики формування емоційної стійкості студентів ВТНЗ.

Список джерел:

1. Педагогика: Большая современная энциклопедия [Текст] / сост. Е.С. Рапацевич. – Мн.: Современ. слово, 2005. – 685 с.
2. Митина, Л.М. Психология развития конкурентоспособной личности [Текст] / Л.М. Митина. – М.: Москов. психол.-социал. ин-т; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2002. – С. 114-126.
3. Додонов, Б.И. В мире эмоций [Текст] / Б.И. Додонов. – К.: Политиздат Украины, 1987. – 139 с.
4. Педагогічна майстерність: хрестоматія: навч. посіб. [Текст] / упоряд. І.А. Зязюн, Н.Г. Базилевич, Т.Г. Дмитренко та ін.; за ред. І.А. Зязюна. – К.: Вища шк., 2006. – 606 с.