

8. Калинин В.К. На путях построения теории воли / В.К.Калин// Психологический журнал. – 1989. – № 2.
9. Коссаковский А. Психическое развитие личности в онтогенезе / А.Коссаковский // Психология личности: активность и развитие личности. – М.: Наука, 1989. – 183 с.
10. Никифоров Г.С. Самоконтроль человека / Г.С.Никифоров. – Л., 1989.
11. Селиванов В.И. Актуальные вопросы психологии воли// Вопросы психологии личности / В.И.Селиванов. – Рязань, 1975. – С. 23.
12. Селиванов В.И. Волевая регуляция активности личности / В.И.Селиванов// Психологический журнал. – 1982. – № 4.
13. Хомская Е.Д. Нейропсихология / Е.Д.Хомская. – М., 1987.
14. Brichzin M. Will-trait assessment: Theory and methods // IV Prague conf.: Psychol. develop., learn. and personality formation. – Prague, 1982. – P. 6-9.

The article is devoted to the analysis of problem of the realized self-subject influence in researches, directed on the study of regulative sphere of personality. Within the limits of this approach the arbitrary activity is examined as the process of self-government, which is instrumental in achievement of the purpose, realized by personality.

Key words: regulative sphere, self-subject influence, arbitrary activity, personality.

Отримано: 14.09.2010

УДК 371.134:159.9-051:159.942.5(043.3)

К.В. Пилипенко

Динаміка змін у розвитку емоційної стійкості студентів-практичних психологів у результаті застосування тренінгових психотехнологій

У статті наведено дані експериментального дослідження ефективності запропонованої програми формування емоційної стійкості як професійно важливої якості майбутнього практичного психолога, а саме динаміку змін у розвитку емоційної стійкості у студентів-практичних психологів.

Ключові слова: динаміка, розвиток, емоційна стійкість, тренінгові психотехнології, практичні психологи.

В статті представлені дані експериментального дослідження ефективності запропонованої програми формування емоціональної стійкості як професійно значимого якості майбутнього практичного психолога, а саме динаміку змін у розвитку емоціональної стійкості у студентів – практичних психологів.

Ключевые слова: динаміка, розвиток, емоціональна стійкість, тренінгові психотехнології, практичні психологи.

Постановка проблеми. Соціально-економічні трансформації, що відбуваються в суспільстві, висувають високі вимоги до професійних якостей, до поведінки, до професійної компетенції сучасного фахівця в галузі практичної психології, та особливо до емоційно-вольової сфери особистості практичного психолога. Відомо, що будь-які умови життя можуть стати напруженими у випадку невідповідності психологічних особливостей людини вимогам середовища і діяльності, що закономірно призводить до стресу, а за умов його довготривалості – до емоційного виснаження, вигорання.

На попередніх етапах дослідження ми вивчали стан розвитку, динаміку, психологічні особливості емоційної стійкості студентів-майбутніх практичних психологів та різні види емоційної стійкості на етапі первинної професіоналізації майбутніх практичних психологів, а також розробили й обґрунтували адекватні та ефективні стратегії формування емоційної стійкості як професійно важливої якості. Тож актуальним та необхідним, на нашу думку, є перевірка ефективності запропонованої формувальної програми шляхом проведення контрольної частини формувального експерименту.

Мета статті полягає в представленні результатів контрольного етапу експериментального дослідження формування емоційної стійкості як професійно важливої якості майбутнього практичного психолога, а саме: динаміки змін у розвитку емоційної стійкості студентів – практичних психологів.

Методи дослідження. Психологічна діагностика на контрольному етапі дослідження передбачала застосування комплексу методик: *I блок* – “*Психодіагностика особливостей емоційної стійкості*”, спрямований на визначення стану розвитку емоційної стійкості, з використанням таких методик: “Методика оцінки емоційної стійкості через продуктивність та якість короткочасного запам’ятовування” О.В. Государєвої (Попової), “16-факторний особистісний опитувальник” (Р.Кеттелла), метод експертних оцінок; *II блок* – “*Психодіагностика психологічних складових та особистісного потенціалу емоційної стійкості*”, спрямований на визначення особистісних властивостей та психофізіологічного простору різних типів емоційної стійкості, за допомогою викори-

стання методик, що спрямовані на дослідження: *емоційно-вольових особливостей (емоційно-вольова підструктура ЕС)* – “Методика діагностики рівня емоційного вигорання” (В.В.Бойка), “Методика діагностики “перешкод” у встановленні емоційних контактів” (В.В.Бойка); *особливостей нервової системи, типу нервової діяльності (психофізіологічна підструктура ЕС)* – тест-опитувальник для вивчення типу нервової діяльності (Я.Стреляу), *психічних станів (когнітивно-рефлексивна підструктура)* – “Методика самооцінки психічних станів” (Г.Айзенка), *толерантності до стресогенних факторів (адаптивний потенціал)* – “Багаторівневий особистісний опитувальник “Адаптивність” (А.Г.Маклакова, С.П.Чермяніна), “Методика діагностики нервово-психічної стійкості, ризику дезадаптації в стресі “Прогноз” (В.А.Бодрова), *соціально-перцептивних властивостей особистості (соціально-перцептивна підструктура)* – Тест-опитувальник психологічної проникливості (О.П.Саннікової, О.А.Кісельової) [1;2;3;4;5].

Результати експериментального дослідження та їх обговорення. Програма формувального етапу дослідження була апробована на студентах-психологах 1-5 курсів, які, за результатами психодіагностичного дослідження мали помірно незбалансований, незбалансований, частково дезінтегрований та дезінтегрований профілі емоційної стійкості. За програмою тренінгових психотехнологій з активізації особистісного потенціалу емоційної стійкості (ТрЕСт) формувальні заходи були застосовані до емоційно хитких (експ.гр.1) та емоційно неусталених (експ.гр.2) студентів – майбутніх практичних психологів (по 15 осіб у кожній). До контрольних груп також увійшли студенти емоційно хиткого (контр.гр.1) та емоційно неусталеного (контр.гр.2) типів емоційної стійкості (по 15 осіб у кожній).

Критеріями ефективності застосованої програми виступали: зовнішньо обумовлені показники – прагнення до професійного й особистісного зростання, позитивна самооцінка фахової спроможності, внутрішньо обумовлені показники – високий рівень емоційної стійкості, низький рівень тривожності, фрустрації, ригідності; низький рівень підвладності “перешкодам” встановлені емоційних контактів особистості, а саме: невмінню керувати емоціями, дозувати їх, негнучкості, нерозвиненості, невиразності емоцій, домінуванню негативних емоцій, небажанню зближатися з людьми на емоційній основі; низький рівень напруження, резистенції, виснаження; високий рівень особистісного адаптаційного потенціалу та нервово-психічної стійкості, високий рівень психологічної проникливості та її показників – завдяки розвитку механізмів самопізнання,

самоусвідомлення, самоктуалізації, самореалізації та саморозвитку власного особистісного потенціалу емоційної стійкості.

Отримані експериментальні результати опрацьовувалися за вимогами статистичного аналізу з якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням. Математична обробка даних здійснювалась за допомогою комп'ютерного пакету статистичних програм SPSS (версія 12).

Оцінюючи ефективність представленої методики формувального експерименту, слід зазначити, що встановлена динаміка змін особистості майбутніх практичних психологів як у контрольних, так і в експериментальних групах.

Спочатку опишемо динаміку змін у розвитку емоційної стійкості, яку ми вимірювали за допомогою методики О.В. Государєвої (Попової) (табл.1).

Таблиця 1

Динаміка рівнів емоційної стійкості у студентів-майбутніх практичних психологів в результаті формувального експерименту [за методикою О.В. Государєвої (Попової)]

Рівні емоційної стійкості	Досліджувані											
	Емоційно хиткі					Емоційно неусталені						
	Експ.гр.1			Контр.гр.1		Експ.гр.2			Контр.гр.2			
	До ТрЕСт	Після ТрЕСт	t-критерій Ст'юдента, рівень значимості	До ТрЕСт	Після ТрЕСт	t-критерій Ст'юдента, рівень значимості	До ТрЕСт	Після ТрЕСт	t-критерій Ст'юдента, рівень значимості	До ТрЕСт	Після ТрЕСт	t-критерій Ст'юдента, рівень значимості
Високий	-	60	6,5/ 0,001	-	13	0,89/ 0,25	-	7	5,8/ 0,001	-	-	0,73/ 0,15
Середній	100	40		100	87		-	47		-	7	
Низький	-	-		-	-		100	46		100	93	

Для статистичної перевірки значущості відмінностей між показниками початкового та підсумкового зрізу за допомогою критерію Ст'юдента було обчислено емпіричне значення *t* для експериментальних та контрольних груп. У випадку, якщо б за показниками рівня емоційної стійкості в експериментальних групах не було зафіксовано статистично значимих змін, довелось б визнати неефективність розробленої розвивально-формувальної програми та марність покладених зусиль.

Як можна побачити з представленої таблиці, після впровадження програми формувального експерименту можна констатувати, що

з'явилась позитивна динаміка рівнів емоційної стійкості у майбутніх практичних психологів. Так, суттєво підвищився загальний рівень сформованості емоційної стійкості: у емоційно хитких студентів експериментальної групи зменшилась кількість студентів із середнім рівнем емоційної стійкості (100% – до формувального експерименту, 40% – після формувального експерименту) та з'явилися студенти з високим рівнем емоційної стійкості (60% – після формувального експерименту) ($t=6,5$, $p \leq 0,001$); у емоційно неусталених студентів експериментальної групи зменшилась кількість студентів з низьким рівнем емоційної стійкості (100% – до формувального експерименту, 46% – після формувального експерименту), а також з'явилися студенти із середнім (47% – після формувального експерименту) та навіть невелика кількість з високим рівнем (7% – після формувального експерименту) емоційної стійкості ($t=5,8$, $p \leq 0,001$).

Вихідним методологічним положенням застосованої нами методики є те, що рівень сформованості емоційної стійкості можна дослідити при співставленні результатів запам'ятовування до та після дії емоціогенних подразників. Тобто дана методика належить до групи об'єктивних методик дослідження. Тож для уточнення та поглиблення вивчення емоційної стійкості у студентів-майбутніх практичних психологів як і на констатувальному етапі було застосовано суб'єктивну методику: 16-факторний особистісний опитувальник Р.Кеттелла (шкалу "Емоційна стійкість" (фактор С)).

Обчислення вихідних даних дало змогу з'ясувати рівень статистичної значимості розбіжностей між усередненими показниками емоційної стійкості, діагностованими до та після формувального експерименту, та отримати відповідні емпіричні значення для експериментальних та контрольних груп.

У таблиці 2 представлено порівняльний аналіз динаміки змін у рівнях емоційної стійкості після формувального експерименту за методикою Р.Кеттелла.

Аналіз отриманих результатів вказує на підвищення емоційної стійкості у емоційно хитких студентів-майбутніх практичних психологів – експ.гр.1 – $12,73 \pm 2,05$ – до формувального експерименту, $9,67 \pm 3,09$ – після формувального експерименту (t -критерій Ст'юдента – $7,12$, при $p < 0,001$); та у емоційно неусталених студентів-майбутніх практичних психологів – експ.гр.2 – $19,27 \pm 2,02$ – до формувального експерименту, $16,07 \pm 3,45$ – після формувального експерименту (t -критерій Ст'юдента – $5,17$, при $p < 0,001$).

Крім того, є статистично не значима тенденція до підвищення рівня сформованості емоційної стійкості й у контрольних групах досліджуваних: у емоційно хитких студентів – контр.гр.1 –

12,67±1,72 – до формувального експерименту, 12,27±2,22 – після формувального експерименту (t-критерій Ст'юдента – 1,47, при p=0,16); у емоційно неусталених студентів – майбутніх практичних психологів – контр.гр.2 – 19,4±1,92 – до формувального експерименту, 18,93±1,87 – після формувального експерименту (t-критерій Ст'юдента – 1,13, при p=0,28).

Таблиця 2

Динаміка змін у розвитку емоційної стійкості студентів – майбутніх практичних психологів після формувального впливу (за Р.Кеттеллом)

№ групи	Групи досліджуваних	Динаміка рівнів емоційної стійкості								t-критерій Ст'юдента	рівень значимості
		Експериментальна група				Контрольна група					
		До формувального експерименту		Після формувального експерименту		До формувального експерименту		Після формувального експерименту			
		\bar{x}	σ	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ		
1	Емоційно хиткі студенти – психологи	12.73	2.05	9.67	2.09	12.67	1.72	12.27	2.22	7.12/ 1.47	0.001/ 0.16
2	Емоційно неусталені студенти – психологи	19.27	2.02	16.07	3.45	19.4	1.92	18.93	1.87	5.17/ 1.13	0.001/ 0.28

Слід відмітити, що результати емоційно хитких майбутніх практичних психологів, у порівнянні з результатами емоційно неусталених, демонструють більшу схильність таких студентів до позитивних змін у межах зазначеної вище тенденції. Тобто емоційно неусталені студенти зазнають більше психологічних труднощів у процесі розвитку та формування емоційної стійкості.

Підтверджує наші спостереження й психологічний аналіз динаміки рівнів емоційної стійкості за експертним оцінюванням (рис. 1).

Як можна побачити з рисунку, під впливом формувального експерименту відбулися позитивні зміни у обох експериментальних групах: в групі емоційно хитких майбутніх практичних психологів (експ.гр.1) у 42% студентів рівень сформованості емоційної стійкості піднявся з середнього до високого, в групі ж емоційно неусталених студентів-психологів (експ.гр.2) у 45% студентів рівень емоційної стійкості підвищився до середнього, та у 7% – до високого рівня. Слід зазначити, що дані зміни є статистично значимими (експ.гр.1–

t-критерій Ст'юдента – 6,7, при $p=0,001$; експ.гр.2 – t-критерій Ст'юдента – 5,5, при $p=0,001$).

Крім того, слід відмітити незначну та статистично не значиму природну позитивну динаміку рівнів емоційної стійкості й у представників контрольних груп. Так, в контр.гр.1 у 13% студентів рівень сформованості емоційної стійкості підвищився до високого ($t=1,32$, при $p=0,14$), у контр.гр.2 7% студентів за експертними оцінками мали замість низького середній рівень ($t=0,98$, при $p=0,21$).

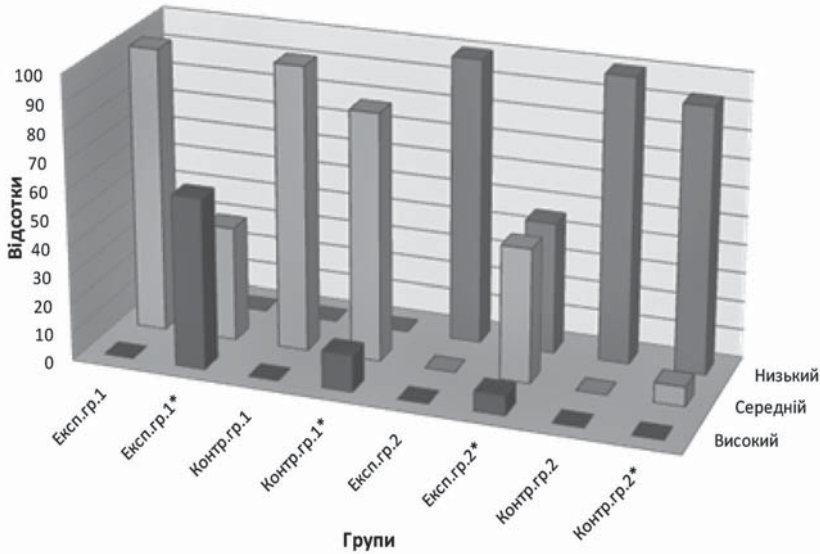


Рис.1. Динаміка рівнів емоційної стійкості у майбутніх практичних психологів (за Р.Кеттеллом)

Примітка: * – групи досліджуваних після формувального експерименту.

Очевидною є більша відмінність між отриманими результатами до та після формувального впливу у експериментальній та контрольній групах емоційно хитких, ніж емоційно неусталених студентів. Це, на нашу думку, засвідчує той факт, що розвиток та формування емоційної стійкості емоційно неусталених студентів, особливо студентів з дезінтегрованим профілем потребує набагато більших зусиль та часу.

Порівняльний аналіз результатів дослідження емоційної стійкості після формувального впливу із залученням різних методів та методик дослідження дозволив зробити такі висновки. Можна спостерігати статистично значиму позитивну динаміку емоційної

стійкості в обох експериментальних групах досліджуваних. При чому особливу увагу привертає те, що емоційно неусталені студенти проявляють меншу схильність до таких особистісних змін. Крім того, спостерігається статистично не значима позитивна динаміка рівнів емоційної стійкості у студентів контрольних груп.

Статистичний аналіз виявив сильно значимі зв'язки між показниками емоційної стійкості, що було отримано за різними методами дослідження. Кореляційні зв'язки представлені у рис.2.

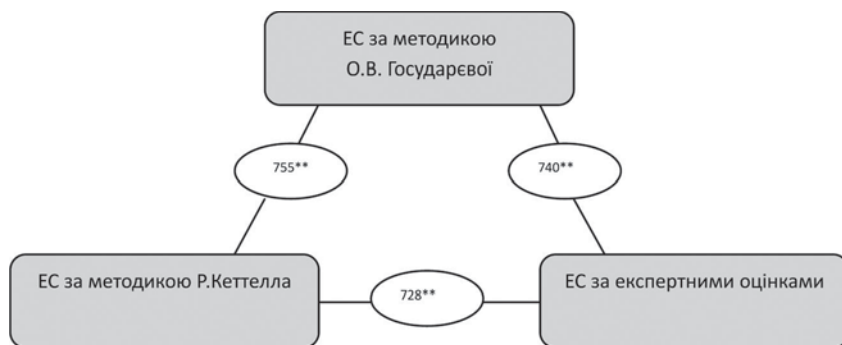


Рис.2. Кореляційні зв'язки між показниками емоційної стійкості у всієї вибірки студентів-майбутніх практичних психологів за різними методами дослідження (після формувального експерименту)

Примітка: ** – зв'язки на 1% рівні значущості.

Як видно з рисунку, найбільш сильні кореляційні зв'язки виявлено між результатами дослідження емоційної стійкості за методикою О.В. Государевої (Попової) та за експертними оцінками. Дещо слабшими виявились кореляційні зв'язки між отриманими показниками емоційної стійкості за методикою Р.Кеттелла та за експертним оцінюванням та найслабшими – показники емоційної стійкості майбутніх практичних психологів за методикою О.В. Государевої (Попової) та Р.Кеттелла.

Слід зауважити, що всі зазначені кореляційні зв'язки є дуже сильними й знаходяться на високому рівні значимості ($p \leq 0.01$). Це, на нашу думку, засвідчує той факт, що кожен з обраних нами методів вивчення емоційної стійкості у майбутніх практичних психологів відповідають меті дослідження та взаємодоповнюють один одного.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Аналіз отриманих результатів дослідження показав, що спостерігається статистично значима позитивна динаміка емоційної стійкості в обох експериментальних групах досліджуваних. При чому особливу увагу

привертає те, що після формувального впливу у експериментальній та контрольній групах емоційно хитких, ніж емоційно неусталених студентів. Це, на нашу думку, засвідчує той факт, що розвиток та формування емоційної стійкості емоційно неусталених студентів, особливо студентів з дезінтегрованим профілем потребує набагато більших зусиль та часу. Крім того, спостерігається статистично незначима позитивна природна динаміка рівнів емоційної стійкості у студентів контрольних груп, що пояснюється схильністю, прагненням представників психологічних спеціальностей до гармонізації власної особистості та покращення стану психологічного здоров'я.

Психологічний аналіз отриманих результатів експериментального дослідження динаміки змін у розвитку емоційної стійкості студентів-майбутніх практичних психологів потребує подальшого визначення особливостей динаміки змін у підструктурах емоційної стійкості, динаміки змін у профілях емоційної стійкості майбутніх практичних психологів з метою оцінки ефективності розробленої й застосованої програми формування емоційної стійкості, а також подальшого створення програми психопрофілактичних, превентивних заходів для попередження емоційної хиткості та емоційної неусталеності у студентів психологічних спеціальностей.

Список використаних джерел

1. Батаршев А.В. Многофакторный личностный опросник Р.Кеттелла: Практическое руководство / А.В.Батаршев. – М.: ТЦ Сфера, 2002. – 96 с.
2. Ильин Е.П. Эмоции и чувства / Е.П.Ильин. – СПб.: Питер, 2002. – 752 с.
3. Карвасарский Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия / Б.Д.Карвасарский. – СПб.: Питер Ком, 1998. – 752с.
4. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учебное пособие / Д.Я.Райгородский. – Самара: Издательский Дом "БАХРАХ-М", 2002. – 672 с.
5. Санникова О.П. Тест-опросник психологической порницательности (психодиагностическая методика)/О.П.Санникова, Е.А.Киселева/ авт свид, 2001. – 17 с.

The article deals with the results of the empiric research of efficiency of the offered program of emotional stability as a professionally important quality of future practical psychologist, namely the dynamics of changes in development of emotional stability of students who are practical psychologists.

Key words: dynamics, development, emotional stability, psycho training, practical psychologists.

Отримано: 22.06.2010