

**Тептюк Ю. О.** кандидат психологічних наук,  
викладач кафедри психології Уманський державний  
педагогічний університет імені Павла Тичини  
<https://orcid.org/0000-0002-2918-112X>

**Кобець О. В.** доктор психологічних наук, професор,  
професор кафедри психології Уманський державний  
педагогічний університет імені Павла Тичини  
<https://orcid.org/0000-0002-9096-6313>

## ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

*У статті аналізуються основні теоретичні підходи відносно характеристик емоційної стійкості студентів. Розкрито основні концепції, підходи, моделі поведінки та розвитку емоційної стійкості. Емоційна стійкість студентів у процесі навчання у закладі вищої освіти розглядається як важлива особистісно-професійна якість, складова професійної діяльності, що є важливим чинником професійного становлення.*

**Ключові слова:** емоційна стійкість; студенти; процес навчання; заклад вищої освіти; особистісно-професійна якість; професійна діяльність; професійне становлення.

**Вступ.** Наше сьогодення характеризується різноманітним негативним впливом на особистість, зумовлених війною, світовою економічною кризою, низкою соціальних зрушень в українському суспільстві, погіршенням стану навколишнього середовища. Підвищення вимог до пересічного громадянина нашої держави як до активного суб'єкта життєдіяльності, зростання інтенсивності інформаційного навантаження та особистісної відповідальності за здійснювану діяльність, зниження соціальної захищеності – ось далеко не весь перелік факторів, які стають джерелом виникнення складних життєвих ситуацій – невід'ємних чинників динамічного розвитку суспільства.

На думку сучасних дослідників, однією з головних індивідуально-психологічних характеристик, що детермінує стійкість особистості до стресогенного впливу складних життєвих ситуацій, є емоційна стійкість. Саме їй належить провідна роль у забезпеченні можливості досягнення високих результатів у освітній, спортивній та професійній сферах. Мова йде не тільки про вміння адаптуватися до складних емоціогенних ситуацій, а перш за все, про здатність протистояти їх стресогенному характеру з метою ефективного виконання поставленого завдання.

**Мета статті** - розкрити основні концепції, підходи, моделі поведінки та розвитку емоційної стійкості особистості.

**Теоретичне підґрунтя.** З кожним роком усе більше науковців звертається до проблеми вивчення феномена емоційної стійкості як фактору, що впливає на успішність діяльності людини у складних стресогенних умовах. Науковий інтерес переважно сконцентрований на пошуку корелятивів емоційної стійкості з різними особистісними властивостями (М. Грициєнко, О. Рева) [1], аналізі особливостей формування емоційної стійкості у складних умовах професійної діяльності (А. Черкашин, З. Шайхласимов, В. Подляшник) [2; 6], вивченні психолого-педагогічних умов розвитку та змісту емоційної стійкості студентів, викладачів, соціальних працівників (Я. Амінева, К. Пилипенко) [3; 4]. Як вітчизняні, так і зарубіжні дослідники досить часто опосередковано вказують на стресозахисний та адаптаційний потенціал досліджуваного явища (Л. Котова, А. Хромова) [5]. Останнє десятиріччя ознаменувалося появою низки психологічних досліджень, метою яких стало безпосереднє вивчення стресозахисного та адаптаційного потенціалу емоційної стійкості.

**Методи дослідження** – контент-аналіз, синтез, порівняння.

**Результати і обговорення.** До недавнього часу феномен емоційної стійкості вивчався, переважно, у зв'язку із завданнями прогнозування ефективності професійної, навчальної або спортивної діяльності в стресогенних умовах. Зараз емоційну

стійкість вважають однією з найважливіших детермінант успішності життєдіяльності особистості в цілому, складовою частиною «емоційного інтелекту» особистості, що забезпечує, зокрема, підтримування нею доброзичливих стосунків з оточуючими. Недарма емоційна стійкість фігурує як один з п'яти «глобальних факторів» особистості у моделі «Велика п'ятірка», універсальність якої підтверджена на основі численних таксономічних досліджень, проведених для носіїв різних культур, у тому числі й української.

Попри велику кількість наукової літератури з питань формування емоційної стійкості студентів, науковий аналіз соціально значущих аспектів адаптації є недостатнім. Існує необхідність поглиблення і уточнення взаємозв'язків між теоретичним обґрунтуванням проблеми і розробкою активних методів корекції дезадаптаційних проявів студентів-першокурсників [6].

У сучасному суспільстві проблема адаптації виступає однією з ключових проблем психологічної науки. Високі темпи життя, постійні інформаційні перевантаження і дефіцит часу все більше впливають на психіку особистості і стають причинами різних відхилень у нормальній діяльності окремих чи багатьох функціональних систем організму. Проблема загострюється кількома суттєвими соціально-онтологічними факторами, серед яких – різнобарвність пропонованих молоді систем вищої освіти, загалом знижена соціальна, психологічна і психофізіологічна готовність випускників шкіл до набуття вищої освіти тощо.

Тому цілком логічною і закономірною є особлива увага до поняття емоційної стійкості як адаптаційного фактору з боку теорій (Г. Балл, Р. Грановська, Т. Карцева, О. Мороз, В. Семиченко), так і у контексті розв'язання широкого кола прикладних психологічних, психофізіологічних і соціально-психологічних проблем (М. Боришевський, О. Борисенко, І. Аршава та ін.) [7].

Зупинимося на аналізі змістовних аспектів тих визначень феномену «емоційна стійкість», які фігурують в окремих дослідженнях, пов'язаних із цією проблематикою. Вживання різних термінів обумовлено тим, що «емоційна стійкість» розглядається на перехресті двох понять

психології – емоції» та «воля». Тому таку властивість частіше називають не просто емоційною стійкістю, а емоційно-вольовою стійкістю.

«Емоційно-вольова стійкість – здатність психіки зберігати високу функціональну активність в умовах дії стресорів, фрустраторів як у результаті пристосування до них, так і в результаті високого рівня розвитку емоційно-вольової саморегуляції». У цій же словниковій статті знаходимо визначення емоційно-вольової саморегуляції. «Емоційно-вольова саморегуляція – система прийомів послідовного самовпливу особистості з метою підвищення емоційно-вольової стійкості в напружених і небезпечних ситуаціях».

Як видно з наведених вище визначень, емоційну стійкість трактують як властивість психіки, що виявляється у функціональному стані. У цьому визначенні присутнє також посилення на важливу особистісну властивість: самоконтроль, завдяки якому людина може протистояти впливу негативних емоційних чинників і проявляти готовність діяти адекватно в екстремальній, важкій життєвій ситуації [8].

Емоційну стійкість розглядають як прояв волі, підкреслюючи, що вона зумовлює здатність людини регулювати власні емоції і долати стан підвищеного емоційного збудження при виконанні складної діяльності.

Я. Рейковський виділяв два аспекти виявлення емоційної стійкості:

– людина з емоційно стійкою, якщо її емоційне збудження, незважаючи на найсильніші подразники, не перевищує порогового рівня;

– людина з емоційно стійкою, якщо, незважаючи на найсильніше емоційне збудження, в її поведінці не спостерігаються порушення.

На думку вченого, основні напрями вивчення емоційної стійкості включають:

– фізіологічний (вивчення залежності емоційної стійкості від особливостей нервової системи);

– структурний (вивчення регуляторних структур особистості);

– регуляторний (пошук особливого механізму регулювання стану у вигляді самоконтролю).

Емоційну стійкість трактують і як особливість *темпераменту* людини, що

дозволяє їй надійно виконувати цільові завдання діяльності за рахунок оптимального використання резервів нервово-психічної емоційної енергії. Емоційну стійкість розглядають також і як властивість особистості, детерміновану динамічними і змістовними характеристиками *емоційних процесів*. Важливим аспектом останнього напрямку вивчення емоційної стійкості є з'ясування змісту і рівня виявлення емоцій і почуттів у складних умовах життєдіяльності. Загострення, посилення моральних почуттів дозволяє людині долати страх, розгубленість, безнадійність. Висловлюються припущення, обґрунтовані теоретично і підтвержені експериментально, що в процесі пристосування людини до складних ситуацій відбувається *якісна трансформація* у взаємодії характеристик стану людини і рис особистості, причому пристосування до складних умов діяльності є *творчим процесом*, який сприяє через зміни станів людини формуванню нових інтегративних якостей особистості, що підвищують адаптивність і стресостійкість людини до екстремальних умов діяльності. У процесі неодноразово повторюваних зусиль пристосування до умов діяльності, що змінюються, у людини поступово формуються і стають стійкими не тільки певні засоби *саморегуляції стану і поведінки*, які реалізуються як мимовільно, неусвідомлено, так і довільно, *цілеспрямовано*, але змінюються деякі психодинамічні характеристики особистості, що призводить до формування нових інтегративних якостей. Недарма саме загальну здатність до усвідомленої *саморегуляції* поведінки сучасні дослідники у галузі психології особистості визначають як основу *суб'єктного розвитку* людини [9].

У літературі з проблеми дослідження стресостійкості обговорюються можливості віднесення емоційної стійкості або до *стабільних* рис особистості, яка у такому разі повинна залишатися незмінною протягом усього життя, або до *динамічних* характеристик особистості, які можуть змінюватися з досвідом в процесі пристосування до складних умов діяльності. Причина неоднозначності у віднесенні емоційної стійкості до *стабільних* властивостей особистості або до *властивостей*, які розвиваються в процесі пристосування до екстремальних умов

діяльності, полягає у складній природі цього феномена. Він займає проміжне положення між психічними станами і рисами особистості, у зв'язку з чим емоційну стійкість розглядають в континуумі «особистість – стан». Маємо на увазі динамічні риси особистості і стійкі психічні стани, які є властивими для неї [2].

Емоційну стійкість та емоційну вразливість особистості визначають особистісні детермінанти, які відповідальні за активність поведінки, емоційну спрямованість переживання (інтернальність, екстернальність) і когнітивну оцінку стану. Характер взаємозв'язку між окремими чинниками, які характеризують емоційно стійких і емоційно вразливих індивідуумів, дозволив дослідникам, що вивчали цей феномен у контексті адаптації до змінних умов життєдіяльності, зробити висновок про те, що емоційна стійкість і емоційна вразливість, об'єднуючи характеристики стану і динамічні особистісні риси, можуть бути віднесені до *інтегративних властивостей особистості*.

П. Зільберман та інші дослідники визначали емоційну стійкість як інтегральну особливість особистості (психіки), що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних, мотиваційних компонентів психічної діяльності, яка забезпечує оптимально успішне досягнення мети діяльності в складних емотивних ситуаціях [10].

За результатами емпіричного дослідження, проведеного на вибірці студентів закладу вищої освіти, які розрізнялися за показниками психоемоційного стану адаптованості або дезадаптованості до нових для них умов навчання, встановлено, що ті, які характеризувалися як дезадаптовані, виявляли високий рівень депресії, показники якої у вісім разів перевищували аналогічні показники депресії адаптованих студентів. Подібну залежність простежено і для рівня невротизації дезадаптованих студентів, який виявився в три з половиною рази вищим за рівень невротизації в групі пристосованих студентів. За даними дослідження, за допомогою кластерного аналізу підтверджено взаємозв'язок між особистісними властивостями і психоемоційними станами дезадаптованих і адаптованих студентів, виявлено ті

особистісні властивості, які роблять найбільший внесок у формування емоційної стійкості й емоційної вразливості. Зокрема, для емоційно вразливих суб'єктів характерними рисами є: особистісна тривожність, високі значення показників нейротизму, рефлексії, екстернальності. Водночас ці респонденти виявляють тенденцію до переживання депресивних станів, до психопатизації, що робить їх емоційно вразливими. На підставі отриманих даних робимо висновки, що розгляд особистісних детермінант у взаємозв'язку з характеристиками психоемоційних станів дозволяє точніше уявити концептуальну структуру емоційної стійкості як інтегративної властивості особистості. Так, схильність до виявлення емоційної вразливості посилюється підвищеним рівнем інтроверсії та екстернальності.

За нашими даними для емоційно стійких індивідуумів властиві такі стабільні характеристики особистості: низький рівень нейротизму і інтернальність, що поєднуються з низьким рівнем невротизації. Це дозволило зробити висновок, що системи особистісних властивостей, які визначають емоційну стійкість та емоційну вразливість, розрізняються як за складом, так і за знаком. Загальними є показники нейротизму: в емоційно стійких суб'єктів вони нижчі, а в емоційно вразливих – вищі, екстернальності та інтернальності. Крім того, було встановлено, що емоційно вразливі суб'єкти відрізняються від емоційно стійких вираженою рефлексією і більш високим рівнем психопатизації. Відмінності між емоційною стійкістю й емоційною вразливістю визначаються, таким чином, не тільки змістом, величиною і спрямованістю значень цих показників, але і якісними та кількісними відмінностями в їх взаємозв'язках одночасно на декількох рівнях їх виявлення – психоемоційному, особистісному, психофізіологічному.

Цікавими, з нашої точки зору, за результатами дослідження є і дані про те, що в групі емоційно стійких суб'єктів (студентів, добре пристосованих до умов навчання у вищому навчальному закладі) виявлено значно менше взаємозалежностей між окремими особистісними властивостями, ніж у групі дезадаптованих, що свідчить про самостійність, незалежність одних характеристик від інших. У групі

дезадаптованих суб'єктів взаємозалежність між характеристиками особистості і показниками психічного стану є значно вищою і, внаслідок цього, як вважають автори, і формується емоційна вразливість, оскільки зміна однієї характеристики спричиняє зміну інших. Ці дані дозволили зробити висновок про те, що емоційну стійкість та емоційну вразливість особистості визначають особистісні детермінанти, які відповідальні за активність поведінки, емоційну спрямованість переживання і когнітивну оцінку стану.

Проведений аналіз моделей адаптивної і дезадаптивної поведінки дозволив виявити такі симптомокомплекси, які увійшли до згаданих моделей поведінки. Так, для моделі поведінки дезадаптованих індивідуумів найбільше значення має фактор психічної ригідності, найближчим до нього за важливістю є фактор емоційної вразливості, за яким слідують фактори імпульсивності, пасивності, алекситимії, слабкості волі. замикає цю низхідну ієрархію факторів екстернальність. Як свідчать дані, провідними детермінантами дезадаптивної поведінки є, отже, симптомокомплекси психічної ригідності й емоційної вразливості, які за отриманими результатами посіли перші два місця за показниками у загальній моделі. При цьому психічна ригідність, яку прийнято розглядати як адаптивний механізм, у взаємодії з особистісною тривожністю заважає повній самореалізації особистості і веде до зростання напруженості, що провокує, за наявними даними, навіть суїцидальні тенденції у поведінці в умовах стресу. Ще більш посилює дезадаптацію другий за важливістю фактор – емоційна вразливість. Можливість надання цьому симптомкомплексу статусу системотворчої детермінанти дезадаптації ми підтвердили тим, що майже кожний фактор моделі дезадаптивного стану включає змінні, які складають фактор емоційної вразливості. Це й імпульсивність, і пасивність, і слабкість волі, й екстернальність. Відповідно до цих даних, до ядра емоційної нестійкості належать такі психодинамічні характеристики особистості, як високі рівні нейротизму й особистісної тривожності та низький рівень самооцінки. Суб'єкти з такими властивостями особистості схильні до переживання несприятливих психічних станів. До їх числа належать стани

невротизації, депресії, психопатизації, які можна розглядати і як характеристики станів, і як риси особистості.

У факторній моделі поведінки групи адаптованих суб'єктів визначальне місце посідає фактор емоційної стійкості, питома вага якого, за даними нашого дослідження, становить 20,2% у загальній моделі поведінки цих суб'єктів. Цей фактор відображає взаємовплив психоемоційної характеристики низької невротизації з такими особистісними динамічними характеристиками, як низький рівень нейротизму і середній рівень особистісної тривожності.

Ієрархію факторів, які є важливими для детермінації поведінки добре адаптованих досліджуваних, представлено так: фактор емоційної стійкості; фактор когнітивності; фактор рефлексії; фактор активності; фактор флексибільності; фактор інтернальності.

Захищаючись від стресу, що виникає при цьому, людина змушена вибірково концентрувати увагу, «блокуючи» несуттєві стимули. Це досягається за рахунок «перцептивної пильності» і навіть «гіперпильності», яка переживається як операційна напруженість. Втрату здатності достатньо довго зберігати контроль можна розглядати як форму перцептивного захисту. Цей стан, який можна розглядати як форму перцептивного захисту, призводить або до зриву активної діяльності і відмови від неї, або до формального неефективного виконання діяльності.

Згідно з когнітивною теорією стресу, що активно розробляється сьогодні, надзвичайно вразливим до дії стресу є не тільки процес сприйняття, але й пам'ять як один із провідних пізнавальних процесів. Сутнісні характеристики емоційної стійкості описуються за допомогою одного з факторів п'ятифакторної моделі особистості «велика п'ятірка» – фактора «нейротизм» або фактора С моделі Кеттелла. До феноменологічних характеристик можна віднести, з нашої точки зору, той феномен, для визначення якого в англійській літературі використовується термін «psychological hardness» – психологічна стійкість [6].

Об'єм цього поняття включає такі семантичні ознаки:

– commitment (стійке слідування (відданість) певній системі цінностей,

мотиваційна спрямованість при виконанні діяльності);

– challenge (сприйняття складних ситуацій, змін в умовах діяльності як заклику до активних дій);

– control (внутрішній локус контролю).

Ця особистісна властивість, що набувається в процесі досвіду, створює, за твердженням її дослідників, перешкоди до виникнення стресу, дає можливість впоратися з ним. До цієї групи особистісних характеристик можна віднести й інтегративну властивість особистості, яка отримала назву «емоційний інтелект» або «емоційна розумність». Останнє містить наявність у людини здібностей до самоорганізації на діяльність, ініціації активної діяльності в різних життєвих ситуаціях, у тому числі й складних. Наявність у людини таких властивостей особистості значною мірою зумовлює те, які з різноманітних функцій емоцій стануть провідними в тій чи іншій конкретній ситуації діяльності.

Важливою особистісною передумовою успішності поведінки в стресогенних ситуаціях є і когнітивні здібності до екстраполяції, продуктивного евристичного мислення. Саме вони зумовлюють, зокрема, декілька напрямків продуктивної або непродуктивної поведінки в ситуаціях невизначеності, таких як надання невизначеній події того чи іншого значення. Цей процес обумовлений загальними характеристиками емоційності в структурі особистості, а саме загальною песимістичною або оптимістичною орієнтацією особистості. У ситуаціях невизначеності песимістична орієнтація зумовлює вірогідність надання невизначеній події значення загрозової, а оптимістична – такої, з якої можна знайти вихід.

Важливим чинником стійкості до стресу є пошукова активність у ситуаціях невизначеності, успіх якої значною мірою залежить як від терпимості до невизначеності як інтегративної властивості особистості, так і від продуктивності евристичного мислення. Успішне знаходження оптимального рішення в ситуації невизначеності супроводжується позитивними емоціями, а неуспішне – закріплюється як негативне переживання і призводить до формування так званого «песимістичного пояснювального стилю». Це поняття виникло в результаті досліджень

із вивчення стану безпорадності, тобто когнітивно-мотиваційного дефіциту, що виникає внаслідок непередбачуваного, але неминучого покарання за будь-яку провину, помилку. Орієнтація на уникнення невдачі як одна з характерних ліній поведінки в екстремальних умовах і зумовлює ймовірність формування когнітивно-мотиваційного дефіциту. І, навпаки, орієнтація на успішне подолання складної ситуації, переконаність у власних можливостях впоратися з нею формують готовність до виконання діяльності.

Особистості з недостатньою психічною стійкістю (psychological hardness) пояснюють несприятливі події, пов'язані з екстремальними діями, внутрішніми стабільними атрибуціями. І, навпаки, стійкі до подібних емоціогенних впливів суб'єкти схильні пояснювати їх зовнішніми нестабільними і специфічними атрибуціями.

Схильність суб'єкта до підвищеної емоційності, збудливості і реактивності виявляється в особистостей з переважанням песимістичного пояснювального стилю і негативною спрямованістю самооцінки здоров'я і самопочуття.

Експериментальною базою нашого дослідження було обрано природничо-географічний факультет Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.

Дослідження тривало протягом 2022-2023 навчального року. Студентам природничо-географічного факультету пропонувалось виконати серію різноманітних психодіагностичних методик.

На основі даних емпіричного дослідження особливостей процесу адаптації першокурсників ми зробили висновок, що серед 30 студентів природничо-географічного факультету 7 виявилися з певним ступенем дезадаптації (23,3 %) та 13 студентів (43,3 %) від загальної кількості мали виражений рівень емоційного дискомфорту щодо учбової діяльності.

Цим студентам притаманні такі особистісні риси, як підвищена тривожність, сенситивність до стресорів, невротична переробка власних хвилювань, схильність гостро реагувати на ті ситуації, які інші студенти вважають незначними, ригідність в установках та відношеннях, ускладнена адаптація до нових умов діяльності. Їх відрізняє достатньо високий рівень домагань

і тенденція до суперництва. Отже, як бачимо, у більшості осіб простежуються так звані «стресовразливі» риси.

Після проведення тренінгової програми та повторного тестування студентів простежувалися позитивні зрушення в емоційній сфері та формування нових моделей поведінки, а саме, першокурсникам вдалося перенести акцент на осмислення діяльності, на усвідомленість своїх вчинків і сформувані почуття впевненості в успіху. 3 дезадаптовані студенти (10%) перейшли на рівень помірної тривожності, індивіди стали контролювати себе, справлятися з ситуацією, направляти її в потрібне для себе русло; якщо так не виходило, то вони гнучко змінювали своє ставлення до ситуації, намагаючись витягти користь або зробити висновки. Однак негативні переживання та очікування щодо ситуацій, пов'язаних із учбовим процесом, залишились. 2 дезадаптованих студенти (6,6%) залишились на низькому рівні адаптації до навчального середовища; 12 студентів (40%), переорієнтувалися на спрямованість до учбової діяльності, стали проявляти зацікавленість у вирішенні ділових проблем, виконувати роботу якнайкраще, орієнтуватися на ділове співробітництво, набули здатність відстоювати власну точку зору, яка є корисною для досягнення спільної мети, при цьому зберігати позитивну орієнтацію на спільну діяльність і надання широї допомоги людям.

Після проведеної програми аналогічно рівень високої мотивації склали 19 студентів (63,3%), завдяки формуючим впливам програми. Студенти стали менше реагувати на невдачі та негативні очікування, не впадати у тривожні стани при стресових ситуаціях, перейшли на рівень більш високої мотивації до успіху. Завдяки сформованості нових пріоритетних ціннісних орієнтацій студенти знайшли у собі цілеспрямованість, наполегливість у досягненні мети, активність, відповідальність і ініціативність. Найголовнішим мотивом життєрадісності стало досягнення успіху в творчій життєдіяльності університету.

Процес адаптації характеризується взаємодією людини і того середовища, з яким вона вступає в регулятивні адаптаційні зв'язки та визначає стійкість людини до умов середовища та рівень пристосування до нього. залежно від цього виявляється структура потреб і мотивів індивіда: тип, що

характеризується перевагою активного впливу на соціальне середовище, і тип, який відзначається пасивним, конформним прийняттям мети і ціннісних орієнтацій групи.

Після реалізації програми студенти стали прагнути до знань, стали усвідомлювати, що життєрадісність має властивість змінюватися. Вони стали цінувати такі цінності як любов, сміливість, тверда воля, чесність, тому що емоційна стійкість зберігається завдяки цим ціннісним орієнтаціям у досягненні будь-якої поставленої мети в творчій життєдіяльності людини. Життєрадісність і інші ціннісні орієнтації завдяки новим пріоритетним цілям стали більш усвідомленими, фіксованими і контрольованими.

**Висновки.** Отже, ґрунтуючись на аналізі сучасних досліджень феномена емоційної стійкості ми впевнено можемо констатувати наявність стресозахисного та

адаптаційного потенціалу у її структурі та розглядати вищезазвану індивідуально-психологічну характеристику в якості однієї з детермінант, що визначає ефективність діяльності у стресогенних умовах повсякденного життя.

Емоційна стійкість особистості формується в процесі адаптації до складних обставин життєдіяльності. Стресозахисний потенціал емоційної стійкості проявляється у збереженні продуктивності діяльності за умови впливу різних стрес-факторів. Здатність особистості до гнучкого та адекватного пристосування у складних життєвих ситуаціях забезпечується адаптаційними можливостями емоційної стійкості.

Отже, розвиток емоційної стійкості особистості засобами психології сприяє підвищенню рівня адаптаційного потенціалу студентів.

### Список використаних джерел

1. Фурман, В. В., Рева, О. М. (2021) Психологічні особливості управління стресом в умовах соціальних трансформацій. *Габітус*. № 27, 151–155.
2. Черкашин, А. І. (2021) Стресостійкість та копінг-стратегії поведінки студентів під час освітнього процесу у закладах вищої освіти. *Теорія і практика управління соціальними системами. Щоквартальний науково-практичний журнал*. Харків: НТУ «ХПІ». №1, 98–107.
3. Амінева, Я. Р. (2012) Емоційна стійкість особистості як одна з детермінант ефективного подолання складних життєвих ситуацій. *Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія*. Вип. 18, т. 20, № 9/1, 10–15.
4. Пилипенко, К. В. (2008) Психологічні особливості емоційної стійкості як чинника оптимального розв'язання професійних задач практичної психології. *Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. К. : Міленіум. Т. 10. Ч. 5, 456–464.
5. Котова, Л. М. (2017) Удосконалення емоційної стійкості у майбутніх учителів музичного мистецтва під час підготовки до прилюдних виступів. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки*. №2, 268–272.
6. Подляшаник, В. В. (2006) Адаптаційний потенціал та професійне здоров'я особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. № 12, 71–74.
7. Аршава, І.Ф. (2006) Емоційна стійкість людини та її діагностика : монографія. Дніпропетровськ : Вид-во ДНУ. 336 с.
8. Корнієнко, І. О. (2011) Проблема становлення і корекції поведінки особистості у важкій життєвій ситуації. *Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПНУ*. Т. XIII, ч. 2, 170–180.
9. Мороз, Л. І., Сафін, О.Д. (2021) Вплив емоцій на ефективність творчого процесу. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія «Педагогіка та психологія*. Том 7, №3, 87–94.
10. Аршава, І.Ф. (2006) Підходи до операціоналізації феномену «емоційна стійкість» як основи для вдосконалення його діагностики. *Зб. наук. пр. ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України «Проблеми загальної та педагогічної психології»*. Т.8. Ч. 9, 13–20.

### References

1. Furman, V. V., Reva, O. M. (2021) Psykhologichni osoblyvosti upravlinnia stresom v umovakh sotsialnykh transformatsii. [Psychological features of stress management in conditions of social transformations.] *Habitus*. № 27, 151–155. (in Ukrainian)
2. Cherkashyn, A. I. (2021) Stresostiikist ta kopinh-stratehii povedinky studentiv pid chas osvithnoho protsesu u zakladakh vyshchoi osvity. [Stress resistance and coping strategies of students' behavior during the educational process in institutions of higher education.] *Teoriia i praktyka upravlinnia sotsialnymy systemamy. Shchokvartalni naukovo-praktychni zhurnal*. Kharkiv: NTU «KhPI». №1, 98–107. (in Ukrainian)
3. Aminieva, Ya. R. (2012) Emotsiina stiikist osobystosti yak odna z determinant efektyvnoho podolannia skladnykh zhyttievkykh sytuatsii. [Emotional stability of the individual as one of the determinants of

effective coping with difficult life situations.] Visnyk DNU. Serii: Pedagogika i psykholohiia. Vyp. 18, t. 20, № 9/1, 10–15. (in Ukrainian)

4. Pylypenko, K. V. (2008) Psykholohichni osoblyvosti emotsiinoi stiičnosti yak chynnyka optymalnoho rozv'iazannia profesiinykh zadach praktychnoi psykholohii. [Psychological features of emotional stability as a factor of optimal solution of professional problems of practical psychology.] Problemy zahalnoi ta pedagogichnoi psykholohii : zb. nauk. prats Instytutu psykholohii im. H.S. Kostiuka APN Ukrainy. K. : Milenium. T. 10. Ch. 5, 456–464. (in Ukrainian)

5. Kotova, L. M. (2017) Udoskonalennia emotsiinoi stiičnosti u maibutnikh uchyteliv muzychnoho mystetstva pid chas pidhotovky do pryliudnykh vystupiv. [Improvement of emotional stability in future music teachers during preparation for public performances.] Naukovyi visnyk Mykolaivskoho natsionalnoho universytetu imeni V. O. Sukhomlynskoho. Pedagogichni nauky. №2, 268–272. (in Ukrainian)

6. Podliashanyk, V. V. (2006) Adaptatsiyni potentsial ta profesiine zdorovia osobystosti. [Adaptation potential and professional health of the individual.] Praktychna psykholohiia ta sotsialna robota. № 12, 71–74. (in Ukrainian)

7. Arshava, I.F. (2006) Emotsiina stiičnost liudyny ta yii diahnozyka : monohrafiia. [Emotional stability of a person and its diagnosis: monograph]. Dnipropetrovsk : Vyd-vo DNU. 336 s. (in Ukrainian)

8. Korniienko, I. O. (2011) Problema stanovlennia i korektsii povedinky osobystosti u vazhkii zhyttievii sytuatsii. [The problem of formation and correction of personality behavior in a difficult life situation.] Problemy zahalnoi ta pedagogichnoi psykholohii : zb. nauk. pr. In-tu psykholohii im. H. S. Kostiuka NAPNU. T. KhIII, ch. 2, 170–180. (in Ukrainian)

9. Moroz, L. I., Safin, O.D. (2021) Vplyv emotsii na efektyvnist tvorchoho protsesu. [The influence of emotions on the effectiveness of the creative process.] Naukovyi visnyk Mukachivskoho derzhavnogo universytetu. Serii «Pedagogika ta psykholohiia. Tom 7, №3, 87–94. (in Ukrainian)

10. Apshava, I.F. (2006) Pidhody do opepatsionalizatsii fenomenu «emotsiina ctiikict» yak osnovy dlia vdockonalennia yoho diahnozyky. [Approaches to the operational analysis of the phenomenon of "emotional sensitivity" as a window for its successful diagnosis.] Zb. nayk. pp. in-ty psykholohii im. H.C. Kostiuka APN Ukraïny «Problemy zahalnoi ta pedagogichnoi psykholohii». T.8. Ch. 9, 13–20. (in Ukrainian)

### Summary

**Teptyuk Y.** PhD in Psychology, Associate Professor  
Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University

**Kobets O.** doctor of psychological sciences, professor  
Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University

### STUDENT EMOTIONAL DEVELOPMENT IN THE LEARNING PROCESS IN HIGHER EDUCATION

**Introduction.** Our present is characterized by a variety of negative effects on the individual caused by the war, the global economic crisis, a number of social changes in Ukrainian society, and the deterioration of the environment. Increasing requirements for the average citizen of our country as an active subject of life, increasing intensity of information load and personal responsibility for the activities carried out, decreasing social security - this is not the entire list of factors that become the source of complex life situations - integral factors of dynamic development of society.

**Purpose** - to develop modern concepts, approaches, models of behavior and the development of emotional sensitivity of the individual.

**Methods** - content analysis, synthesis, comparison.

**Originality.** The article analyzes modern theoretical approaches to the practical and emotional aspects of students. Modern concepts, approaches, models of behavior and the development of emotional intelligence are discussed. Emotional stability of students in the process of studying at a higher education institution is considered as an important personal and professional quality, a component of professional activity, which is an important factor in professional development.

**Conclusion.** Therefore, based on the analysis of modern studies of the phenomenon of emotional stability, we can confidently state the presence of stress-protective and adaptive potential in its structure and consider the above-mentioned individual psychological characteristic as one of the determinants that determines the effectiveness of activities in stressful conditions of everyday life.

The emotional stability of a person is formed in the process of adaptation to difficult life circumstances. The stress-protective potential of emotional stability is manifested in the preservation of activity productivity under the influence of various stress factors. The individual's ability to adapt flexibly and adequately in difficult life situations is ensured by adaptive possibilities of emotional stability.

Therefore, the development of emotional integrity of the personality through psychological measures helps to increase the level of adaptation potential of students.

**Keywords:** emotional sensitivity; students; learning process; institution of higher education; personal and professional quality; professional activity; professional formation.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Received/Поступила: 01.06.23.