

**УДК 159.942.5**

**Г.С.Гірняк, канд. психол. наук, Ю.Ю.Городова**

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, Україна

## **ОСОБЛИВОСТІ ВИНИКНЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ НАПРУЖЕНОСТІ У СТУДЕНТІВ ВНЗ**

**H.S.Hirnyak, Ph.D., Yu.Yu.Horodova**

## **PECULIARITIES OF ORIGIN EMOTIONAL TENSION IN UNIVERSITY STUDENTS**

Актуальність дослідження емоційних станів зумовлена, насамперед, особливостями юнацького віку. У цьому віці значно змінюються умови життя і діяльності молодшої особи, що, своєю чергою, призводить до перебудови психіки. У молодших юнаків, як і у підлітків, продовжує простежуватися певна нестійкість нервової системи, котра не завжди здатна витримати сильні чи тривалі подразники. Це й викликає стан межового збудження чи гальмування та часто є причиною запальності або апатії. Відтак емоційна напруженість потенційно розглядається як одна з причин девіантної поведінки (в т.ч. алкоголізму, наркоманії чи суїцидальних намірів). Таким чином, емоційна незрілість першокурсників, недостатні навички саморегуляції і самоконтролю зумовлюють необхідність постановки соціальної напруженості в юнацькому віці як соціально-педагогічної проблеми та детермінують актуальність вивчення причин та ефективних способів пропедевтики й корекції цього стійко-негативного емоційного стану [1; с. 21].

Емоційну напруженість ми розуміємо як психічний стан, що характеризується загальним нестабільним емоційним фоном, супроводжується негативними (не завжди повно усвідомленими) очікуваннями та передусє вивільненню межових емоційних переживань зумовлених оціночним емоційним ставленням до результатів і умов перебігу здійснюваної діяльності.

Відтак розглянемо більш детально деякі із основних причин виникнення емоційної напруженості у першокурсників.

Деадаптованість. Процес деадаптації особистості є протилежним до адаптації і за своєю суттю деструктивним явищем. Цей процес є своєрідним перебігом внутріпсихічних процесів і поведінки, який спричинює не розв'язання проблемної ситуації, а її поглиблення, посилення труднощів і супроводжується неприємними переживаннями. Деадаптація може мати як патологічний, так і непатологічний характер. Остання характеризується відхиленнями в поведінці і переживаннями суб'єкта, пов'язаними з недостатньою соціалізацією, соціально-неприйнятними установками особистості, різкою зміною умов існування, розривом значущих міжособистісних взаємин та ін. Деадаптивні стани і конфлікти можуть бути причиною глибоких відхилень у поведінці суб'єктів. Конфлікт викликає і посилює деадаптацію або сам спричинює її.

Виокремлюють три види деадаптованості особистості: 1) тимчасова, 2) стійка і 3) загальна стійка деадаптованість. Тимчасова деадаптованість характеризується порушенням балансу між особистістю і середовищем та породжує адаптивну активність особистості. Стійка ситуативна деадаптованість особистості відрізняється відсутністю механізмів адаптації, наявністю бажання, але невмінням адаптуватися. Загальна стійка деадаптованість проявляється станом перманентної фрустрованості, активізує патологічні механізми і приводить до розвитку неврозів і психозів. У студентів частіше зустрічається тимчасова (у 54,5%), рідше стійка ситуативна (у 30,5%) і в окремих випадках – загальна стійка (у 15,0%) деадаптованість.

Занижена самооцінка є проблемою, що часто трапляється у сучасному соціумі. Вона характеризується неадекватним баченням особистістю самої себе. Ця проблема має низку негативних «супутників», до котрих належать: конфузність, надмірна сором'язливість, боязнь бути неприйнятим чи одержати відмову, нерішучість, невпевненість у власному потенціалі і власній привабливості, ревнивість, боягузтво, надмірна образливість, заздрість, побоювання видатися смішним. Люди із заниженою самооцінкою практично ніколи не стають переможцями і зазвичай займають у соціумі завідомо не вигідне становище.

Комплекс неповноцінності – сукупність психологічних та емоційних відчуттів людини, що виражаються в почутті власної ущербності та ірраціональної вірі в перевагу оточуючих над собою. Комплекс неповноцінності виникає внаслідок різноманітних причин, таких, як: дискримінація, душевні травми, своїх власних помилок і невдач тощо. Таким чином комплекс неповноцінності суттєво впливає на самопочуття і поведінку людини.

Нерозвинуті навички саморегуляції емоційних станів. Проявляється як нездатність емоційно реагувати на життєві події соціально прийнятним чином, зберігаючи при цьому достатню гнучкість, щоб допускати спонтанні реакції, але відтерміновувати їх у разі потреби. Емоційну саморегуляцію можна описати як сукупність процесів спостереження, оцінки і модифікації емоційних реакцій, які здійснюють посилення або ослаблення емоцій. Вона належить до більш широкого класу процесів регуляції емоцій, що включають як контроль над власними почуттями, так і вплив на почуття інших людей в процесі міжособистісного спілкування. Наявність цього типу саморегуляції є необхідною умовою для соціалізації. Однак він залежить як від культури суспільства, так і від соціального контексту ситуації.

Гіпервідповідальність. Незалежно від причини виникнення, гіпервідповідальність, в будь-якому випадку, базується на почутті глибокої особистої незадоволеності, невпевненості, підвищеної тривожності, прагненні до контролю всього і вся, з легкими відтінками завуальованої демонстративності. Як правило, за гіпервідповідальністю приховується особиста драматична історія, котра як сніжний ком увібрала в себе і сімейні історії, і дитячі травми.

Гіпервідповідальність є надмірною перебільшеною відповідальністю. Причому не тільки за свої вчинки, а й нерідко – і за вчинки оточуючих, і навіть за абсолютно незалежні від людини обставини. Гіпервідповідальні люди переживають з причиною і без причини. До своїх обов'язків вони ставляться за принципом «помру, але зроблю». Власні інтереси у таких людей часто відходять на другий або третій план, а вперед висувається допомога іншим. Невиконання своєї обіцянки чи обов'язків є рівноцінним катастрофі. Перебільшене почуття обов'язку («Я повинен!») позбавляє таку людину спокою і сну.

Аналізовані нами основні групи чинників та передумов (психологічні та соціальні, об'єктивні та суб'єктивні, короткострокові та тривалі) виникнення у студентів-першокурсників емоційної напруженості часто у повсякденному житті взаємодоповнюють і посилюють один одного. Часто переживаючи межові емоційні напруження студент не може самотужки справитися з такими негативними емоційними станами і потребує допомоги куратора, психолога чи іншого фахівця. Саме вони покликані здійснювати професійну діагностику, пропедевтику (попередження) та корекцію стану емоційної напруженості у студентів ВНЗ.

### **Література**

1. Березюк Г. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості / Г. Березюк // Психологічні студії Львівського ун-ту. – 2007. – №8. – С. 20 – 23.
2. Выготский Л. С. Развитие высших психических функций / Выготский Л. С. – М. : АПН, 1990. – 375 с.