

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний педагогічний університет
імені Г. С. Сковороди

ПЕДАГОГІКА ЗДОРОВ'Я

Збірник наукових праць
VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції
18-19 травня 2018 року

Харків-2018

ОСОБЛИВОСТІ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ

За останні роки надто зріс темп життя. Разом із цим збільшилось психоемоційне навантаження на нервову систему людини відповідно до індивідуальних особливостей психіки та типу вищої нервової діяльності. Проблема стресу сьогодні є дуже актуальною, бо всім нам доводиться пристосовуватися до умов існування на нашій планеті з різноманітними надіями, очікуваннями і вимогами. Стрес — це відповідна реакція нервової системи організму у відповідь на надмірну за силою дію подразника ззовні. Учені розрізняють фізіологічний стрес, який пов'язаний з реальним подразником. Психологічний стрес характеризується тим, що під час нього людина оцінює майбутню ситуацію на основі індивідуальних знань і досвіду, як загрозову та важку. У свою чергу психологічний стрес ділиться на інформаційний та емоційний. Інформаційний стрес розвивається тоді, коли виникає інформаційне перевантаження, тобто людина не справляється із завданням, не встигає приймати правильні рішення у необхідному темпі при високому ступені відповідальності. Емоційний стрес з'являється в ситуаціях загрози, небезпеки, образи, коли людина протягом тривалого часу залишається один на один зі своїми переживаннями. Б. Варданян пише про стресостійкість, як «властивість особистості, що забезпечує гармонійне відношення між усіма компонентами психічної діяльності в емоціогенній ситуації і, тим самим, сприяє успішному виконанню діяльності».

Інтерес до проблеми тривожності знаходить відображення в різних роботах в різних напрямків. У літературі тривожність розглядають, перш за все, з точки зору представлення її, як особистісної тривожності, як переживання певної емоційної модальності, пов'язане з мотивами поведінки і діяльності. Такий погляд на дане явище відображається такими дослідниками, як Дж. Браун, А. Валлон, П. Жане, У. Кеннон, К. Левін, В. Мясіщев, Н. Міллер, Ж. Піаже, Г. Сельє, Д. Хебб, П. Фресс, Р. Шульц, П. Якобсон. У представників класичного психоаналізу — З. Фрейд, В. Райх; індивідуальної психології — А. Адлер; неопсихоаналізу — К. Хорні, Г. Салліван, Е. Еріксон; гуманітарній та когнітивної психології — К.Роджерс і Дж. Келлі; гештальтпсихології — Ф. Перлз. Експериментальними дослідженнями тривожності займалися — Дж. Тейлор, Ч. Спілбергер, Г. Айзенк, Кеттелл, К. Ізард, Н. Міллер, А. Спенс, А. Прихожан, Ф. Березін, Ю. Ханін, В. Столін, Л. Виготський та ін. [1].

Тривожність — це емоційний стан, для якого характерні сильний негативний афект, симптоми м'язового напруження та передчуття небезпеки чи невдачі у майбутньому. У більшості людей проявляється і ситуативна, і особистісна тривожність. Вони і визначають дві основні ознаки тривоги — сильні негативні емоції та елемент страху. У студентів дуже сильно

проявляється саме ситуативна тривожність [4]. При вступі до навчального закладу, перед іспитами, перед викладачами, перед труднощами у виконанні завдань. Ситуативна або реактивна тривожність як стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напругою, стурбованістю, схвильованістю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічністю у часі.

Тривога викликається такою небезпекою, яка загрожує самій сутності чи ядру особистості. Так як різні особистості вважають своїми життєво важливими цінностями абсолютно різні речі, можна знайти найрізноманітніші варіації і в тому, що вони переживають, як смертельну загрозу [2; 3]. Можна сказати, що тривога - це невизначене передчуття, вона неконкретна, «невловима», «безпредметна», може бути наслідком неправильних навичок спілкування. Особливі властивості тривоги – почуття невпевненості і безпорадності перед обличчям небезпеки.

На даний час дослідження характеристик комунікабельності і стресостійкості поповнює знання про загальний стан людини. Вивчення психофізіологічних показників сприяє покращенню навчального процесу, тренувального процесу, лікувального процесу, а також така інформація необхідна у різних галузях.

Студентам було запропоновано пройти методику «Прогноз» за В. Бодровим. Повільним темпом їм зачитуються запитання (міркування), на які вони повинні відповісти «так», або «ні». Відповідати потрібно швидко, не задумуючись і самотійно. Пропускати запитання (міркування) забороняється. Після проходження тестування, обробляються результати за допомогою ключа та проводять співбесіду. Також, наші дослідження включали в себе вивчення особливостей соціально-комунікативної компетентності за методикою Е. Зеєра, О. Симанюк у осіб незадовільною і задовільною нервово-психічною стійкістю. Оцінювали соціально-комунікативну компетентність згідно з наступними шкалами: соціально-комунікативна незграбність, нетерпимість до невизначеності, надмірне прагнення до конформності, підвищене прагнення до статусного росту, орієнтація на уникнення невдач, фрустраційна нетолерантність. Отримані дані були оброблені за допомогою стандартних методів математичної статистики, з використанням t-критерію Стьюдента.

У нашому експерименті брали участь волонтери у віці від 20 до 22 років. Нами було виявлено, що 65% студентів мають несприятливий прогноз, тобто незадовільну нервово-психічну стійкість, 30% волонтерів - малосприятливий прогноз (задовільну нервово-психічну стійкість) та 5% - мають високу нервово-психічну стійкість.

Як показали результати досліджень рівня соціально-комунікативної незграбності переважають показники ($p \leq 0,5$) у осіб з незадовільною нервово-психічною стійкістю ($9,67 \pm 2,02$). Така особливість у осіб з незадовільною нервово-психічною стійкістю пояснюється комунікативною ригідністю, що а при цьому можуть виникати проблеми зі взаємодією з різними людьми.

Соціально-комунікативна незграбність як невпевненість у собі, у співрозмовнику, можливо, невміння підтримати розмову, скутість у спілкуванні; вони не здатні витримувати тривале очікування вирішення будь-якої напруженої ситуації, є боязнь за своє майбутнє та підвищений рівень тривоги. Люди з задовільним рівнем нервово-психічної стійкості, не сфокусовані на страхові невдачі, більшою мірою прагнуть до успіху у взаємодії, вміючи організувати подальшу спільну діяльність. Показники шкали фрустраційної нетолерантності у досліджуваних з незадовільною нервово-психічною стійкістю вищі ($14,65 \pm 2,17$) ($p \leq 0,5$), ніж у осіб задовільною нервово-психічною стійкістю. Ця якість, як здатність людини протистояти різного роду життєвим труднощам без втрати психологічної адаптивності. А, отже, волонтерам у групі із задовільною нервово-психічною стійкістю характерне низьке самовладання, нестриманість, збудливість, невміння тримати себе в руках і мовна нестриманість. Шкала орієнтації на уникнення невдач має більші показники у досліджуваних з незадовільною нервово-психічною стійкістю ($15,64 \pm 1,05$) ($p \leq 0,1$), Люди з задовільною та високою нервово-психічною стійкістю менш орієнтовані на уникнення невдач, вони більше прагнуть до успіху взаємодіють, діють спільно. За шкалою нетерпимості до невизначеності, виявилось, що у осіб з незадовільною нервово-психічною стійкістю показники значно вищі ($9,2 \pm 2,21$) ($p \leq 0,1$), ніж в осіб з задовільною нервово-психічною стійкістю. А отже, це виражається у прагненні слідувати чітким, усталеним поглядам на речі, справи, вчинки, їм може бути притаманні однозначність сприйняття, боязнь невизначеності, несподіванок, невміння чекати, яке призводить до необдуманих і передчасних дій. Отже, проведене дослідження довело, що існують відмінності показників комунікативної компетентності у осіб з різним рівнем стресостійкості. Вважаємо, що ознайомлення та навчання методам підвищення стресостійкості дає можливість знизити емоційну напругу, що може призвести до порушень, зниження функціональних можливостей, хвороб дистресу.

Література

1. Габдреева Г.Ш. Основные аспекты проблемы тревожности в психологии. – М.: Тонус. – 2000. – 346 с.
2. Коц В.П., Коц С.М. Вплив на психофізіологічні показники дітей з високою тривожністю програми відпочинку ПЗОВ // Тенденції розвитку психології та педагогіки. – К., 2016 - С. 44-49
3. Коц С.М., Коц В.П. Реалізація вирішення проблеми високої тривожності у дітей та підлітків педагогічним колективом у дитячому оздоровчому позаміському таборі // Психологія та педагогіка сучасності: проблеми та стан розвитку науки і практики в Україні. - Львів, 2015. - С. 57-61.
4. Коц В.П., Коц С.М. Навчальний процес і проблема профілактики високої тривожності у студентів // Актуальні питання педагогіки та психології: наукові дискусії. - Харків, 2015. – С. 51-55.