

3. Станибула, С. А. Копинг-стратегии: функционирование и развитие в онтогенезе / С. А. Станибула – Гомель: Известия Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины. – № 2 (101), 2017. – С. 49–52.
4. Муздыбаев, К. Феноменология надежды / К. Муздыбаев // Психол. журнал. – 1999. – № 3. – С. 18–27.
5. Крюкова, Т. Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Крюкова Татьяна Леонидовна. – Москва, 2005. – 48 с.
6. Stapley, E. Coping With the Stresses of Daily Life in England: A Qualitative Study of Self-Care Strategies and Social and Professional Support in Early Adolescence / E. Stapley, O. Demkowicz, M. Eisenstadt [et al.] // Journal of Early Adolescence. – 40 (5), 605–632 p.

(Дата подачи: 12.02.2025 г.)

*С. А. Месникович*

Белорусский государственный педагогический университет  
имени М. Танка, Минск

*A. M. Гадилия*

Белорусский государственный экономический университет, Минск

*S. Mesnikovich*

Belarusian State Pedagogical University named after M. Tank, Minsk

*A. Gadiliya*

Belarusian State University of Economics, Minsk

УДК 37.013.77

## **ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ СТУДЕНТОВ В КОНТЕКСТЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ**

## **EMOTIONAL STABILITY OF STUDENTS IN THE CONTEXT OF IDEAS ABOUT DIFFICULT LIFE SITUATIONS**

*В статье рассматривается проблема актуализации адаптационного потенциала личности в трудных жизненных ситуациях. Отмечается, что эмоциональная устойчивость обеспечивает целесообразные паттерны поведения в новых для нее обстоятельствах. Приводятся результаты эмпирического исследования эмоциональной устойчивости, стрессоустойчивости и социальной адаптации студентов педагогического и экономического профилей на начальном этапе обучения, а также содержательных особенностей ментальных репрезентаций о трудных для них жизненных ситуациях.*

*Ключевые слова: трудные жизненные ситуации; эмоциональная устойчивость; социальная адаптация; стрессоустойчивость.*

*The article discusses the problem of actualizing the adaptive potential of a person in difficult life situations. It is noted that emotional stability provides appropriate patterns of behavior in*

*new circumstances. The results of an empirical study of the emotional stability, stress tolerance and social adaptation of students of pedagogical and economic profiles at the initial stage of education, as well as the substantive features of mental representations of difficult life situations for them, are presented.*

*Keywords: difficult life situations; emotional stability; social adaptation; stress resistance.*

Жизнедеятельность человека наполнена разными сложными ситуациями, требующими наличия соответствующих эмоциональных ресурсов для минимизации их негативных последствий и сохранения психического здоровья. Способность противостоять неблагоприятным воздействиям, преодолевать состояние эмоционального возбуждения, адаптироваться и находить оптимальные способы поведения в сложившихся обстоятельствах обусловлена содержательными особенностями эмоциональной, волевой, когнитивной сферы личности. Для сохранения направленности действий, адекватных ситуации, а также целесообразной активности, определяющими являются такие характеристики эмоциональной сферы, которые обеспечивают ей регуляцию поведения, лежат в основе продуктивности деятельности и успешной социальной интеграции.

Анализ проблемы показывает, что эмоциональная устойчивость является результатом целостной системы эмоциональной саморегуляции и системным качеством, приобретаемым индивидом и проявляющимся в единстве отношений, в которые он вовлекается в условиях напряженной деятельности [1]. Психологическая структура эмоциональной устойчивости включает ряд компонентов, которые связаны с когнитивной составляющей организации и регуляции личностью своей деятельности, чувствительностью к различного рода трудным для нее ситуациям, готовностью действовать и принимать ответственность за направленность и характер своей активности.

Позитивное проявление компонентов эмоциональной устойчивости, по мнению М. Ю. Буслаевой, реализует у студентов способность к полноценной самореализации, личностному росту со своевременным разрешением ценностных и мотивационных конфликтов, эмоциональной и волевой регуляции поведения, стабильность эмоционального тона, а также адекватную ситуации мотивационную напряженность [2].

Как считает Б. Х. Варданян, эмоциональная устойчивость приводит к уменьшению отрицательного влияния сильных эмоциогенных воздействий, способствует проявлению готовности к действиям, что позволяет рассматривать ее как важный психологических фактор надежности, эффективности и успеха деятельности. Обеспечивая гармоничное отношение между всеми ее компонентами, она содействует успешному выполнению деятельности в трудных жизненных ситуациях [3].

Трудные ситуации связывают с нарушением упорядоченности течения жизни человека, когда он не может решить ту или иную проблему, возникшую перед ним, с помощью привычных схем поведения. Н. Г. Осухова

обращает внимание, что поведение человека в трудной жизненной ситуации является результатом взаимодействия как внешних, так и внутренних условий. Определение того, что происходит между ними, позволяет найти личностные структуры, посредством которых человек устанавливает и регулирует данное равновесие в различных ситуациях повседневной жизни и в сложных ситуациях [4].

Важным для нас явилось положение о том, что «столкновение с трудной жизненной ситуацией болезненно переживается личностью и изменяет ее отношение к жизни, себе, ценностям, что приводит к использованию различных стратегий, помогающих человеку выйти из этой ситуации. С одной стороны, трудная жизненная ситуация может оказывать разрушительное действие, повышая тревогу и депрессию, чувство беспомощности и безнадежности. А с другой стороны, придать жизни смысл, сделать ее более полной и содержательной» [5, с. 16].

Для изучения эмоциональной устойчивости студентов на начальном этапе обучения в вузе и их адаптационного потенциала нами проведено исследование, в котором приняли участие 48 студентов первого курса Белорусского государственного педагогического университета им. М. Танка и 47 студентов Белорусского государственного экономического университета. В качестве диагностического инструментария использовались: «Методика определения эмоциональной устойчивости (стабильности) – неустойчивости (нейротизма, тревожности) Ю. З. Кушнер», «Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге», методика незавершенных предложений.

Результаты изучения по «Методике определения эмоциональной устойчивости (стабильности) – неустойчивости (нейротизма, тревожности)» среди студентов первого курса педагогического и экономического профилей обучения показали, что эмоциональная устойчивость характерна для 52,2 и 51,9 % испытуемых соответственно. Это позволяет говорить о наличии в структуре их личности уже на этапе адаптации к новой для себя ситуации учебно-профессиональной деятельности потенциальных возможностей продуктивно функционировать в системе «человек – среда».

Результаты диагностики стрессоустойчивости респондентов обеих выборок с помощью «Методики определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге» свидетельствуют о том, что высокий уровень стрессоустойчивости характерен для 53,3 % студентов-педагогов и 51,6 % студентов экономического университета. Первокурсники обладают такой степенью стрессоустойчивости, при которой их энергия и ресурсы не тратятся чрезмерно на борьбу с негативными психологическими состояниями, возникающими в процессе стресса. Предположительно, любая социальная деятельность респондентов, независимо от ее направленности и характера, может быть эффективной при правильной ее организации. Для 33,4 % студентов педагогического университета и 34,7 % студентов экономического

университета характерен пороговый уровень стрессоустойчивости. Данные респонденты обладают средней степенью стрессовой нагрузки, их стрессоустойчивость снижается с увеличением стрессовых ситуаций в жизни. Это приводит к тому, что личность вынуждена большую долю своей энергии и ресурсов тратить на борьбу с негативными психологическими состояниями.

Низкий уровень стрессоустойчивости диагностирован у 13,3 % будущих педагогов и 13,7 % будущих экономистов. Этим студентам необходимо специальное психолого-педагогическое сопровождение по формированию эмоциональной устойчивости личности.

Анализ результатов методики незавершенных предложений позволил выделить основные категории, отражающие ментальные репрезентации трудных жизненных ситуаций для студентов. Согласно полученным данным, трудные жизненные ситуаций для студентов и педагогического, и экономического профилей обучения это:

- кризисные (потеря близких людей, болезнь, ситуации физической опасности, предательство и т. д.);
- конфликтные (ссора, безразличие близкого человека, семейные проблемы, страх публичных выступлений и т. д.);
- ситуации неопределенности (отсутствие вариантов решения проблемы, дефицит времени при решении вопроса, отсутствие навыков решения проблемы, отклонение от намеченного плана);
- информационные (перегрузка информации, противоречивые данные, недостаток или отсутствие информации и т. д.);
- материальные (финансовые проблемы, отсутствие жилья).

Статистически значимых различий в выборках студентов педагогического и экономического профилей не обнаружено.

Восприятие трудной жизненной ситуации и стратегия поведения в ней определяются ее субъективным значением для личности. Самым трудным в этих ситуациях для студентов педагогического профиля является:

- ухудшение ситуации (0,48);
- психологическая перегрузка (0,42);
- эмоциональное состояние (0,38);
- беспомощность (0,29);
- установление либо поддержание контакта с другим человеком (0,25);
- бездействие (0,25);
- физическое истощение, недостаток ресурса (0,23);

Для студентов экономического профиля обучения это:

- поиск решения о выходе из ситуации без последствий (0,46);
- отсутствие умения управлять собой (0,46);
- выдержать данную ситуацию (0,42);
- принятие ситуации и ее последствий (0,37);
- не выстраивать негативных прогнозов ее развития (0,31).

Поведение личности в трудной жизненной ситуации обусловлено ее интерпретацией и субъективной оценкой. Наиболее характерные мысли для студентов педагогического профиля в таких ситуациях:

- как решить возникшую проблему (0,54);
- нужно отвлечься («не думать вообще»; «думать о чем-то своем» и т. д.) (0,41);
- почему это произошло именно со мной? (0,34);
- что привело к ситуации? (0,28);
- виноват(а) ли я? (0,21).

Будущие специалисты экономической сферы деятельности отмечают, что это:

- как рационально выйти из этой ситуации (0,48);
- как облегчить свое состояние (0,45);
- не могу взять ситуацию под контроль (0,43);
- почему это произошло (0,43);
- не знаю, как совладать с эмоциями (0,37);
- неправильно реагирую (0,34);
- о возможном развитии событий (0,31).

Трудные жизненные ситуации приводят к нарушению адаптации, привычного образа жизни и предполагают наличие соответствующих ресурсов для совладания с ними, а также помощи и поддержки окружающих. На наш взгляд, это обусловлено недостаточным жизненным опытом и владением способами регуляции своего поведения формирующейся личностью. Анализ презентаций студентов обеих выборок показывает, что в трудных жизненных ситуациях им не хватает:

- поддержки (0,68);
- помощи (0,67);
- понимающего человека рядом (0,46);
- принятия произошедшего (0,42);
- эмоциональных ресурсов (0,42);
- силы воли (0,41);
- физических ресурсов (0,41);
- времени на принятие решения (0,38);
- ясности ума (0,36);
- оптимизма (0,33);
- собранности (0,32);
- возможности поговорить с кем-либо (0,30).

Студенты экономического профиля обучения, помимо обозначенных категорий, выделяют: критическое восприятие действительности в таких ситуациях (0,34), рациональность (0,34), самоконтроль (0,30).

Дальнейший анализ результатов исследования показал, что представления респондентов об особенностях переживания трудных жизненных ситуаций включает совокупность эмоций, чувств, состояний. Предложение:

«В трудных жизненных ситуациях я чувствую...» студенты завершили следующим образом: подавленность (0,42), тревогу (0,42), страх (0,39), гнев (злость) (0,39), растерянность (0, 38), печаль (грусть) (0,38), тоску (0,38), апатию (0,34), опустошение (0, 27).

В описаниях эмоционального компонента реагирования испытуемых с меньшей частотой встречаются и такие характеристики, как беспомощность, обида, подавленность, разочарование.

Преодоление различного рода трудных обстоятельств предполагает принятие решений и выбор определенной модели поведения. В трудных жизненных ситуациях для респондентов обеих выборок характерны такие действия:

- пытаюсь решить возникшую проблему (0,52);
- обращаюсь к близким за помощью (0,51);
- анализирую произошедшее (0,46);
- пытаюсь отвлечься (читаю, играю в компьютерные игры, слушаю музыку, общаюсь и т. д.) (0,43);
- даю выход чувствам (0,42);
- углубляюсь в учебную деятельность (0,37).

Следует отметить, что 28 % студентов экономического профиля, описывая свои действия в трудных жизненных ситуациях, дополняют: «анализирую, чтобы найти решение». Как важный момент в поисках рационального варианта выхода из таких ситуаций, студенты данной выборки указывают на умение «посмотреть на ситуацию со стороны».

Таким образом, анализ проблемы и полученные нами эмпирические данные свидетельствуют о том, что:

- эмоциональная устойчивость позволяет уменьшить негативное воздействие сильных эмоциогенных факторов на личность, способствует проявлению готовности к таким действиям, которые обеспечивают регуляцию ее поведения и эмоциональное благополучие;
- актуальной является работа по развитию эмоциональной устойчивости, стрессоустойчивости и социальной адаптации студентов педагогического и экономического профилей обучения в рамках психолого-педагогического сопровождения их учебно-профессиональной деятельности;
- у первокурсников преобладающими стратегиями совладания с трудной жизненной ситуацией являются принятие ответственности и поиск решения, обращение за социальной поддержкой, анализ и планирование проблемы и дистанцирование от проблемы;
- выявленные и описанные содержательные особенности ментальных презентаций о трудных жизненных ситуациях указывают на необходимость проведения работы по развитию представлений первокурсников о продуктивных копингах, направленных на сохранение благоприятных для жизнедеятельности психических состояний, а также на формирование целесообразных паттернов реагирования в них.

## **Список использованных источников**

1. Долгова, В. И. Эмоциональная устойчивость личности: монография / В. И. Долгова, Г. Ю. Гольева. – Москва: Перо, 2014. – 146 с.
2. Буслаева, М. Ю. Психолого-педагогические условия формирования эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Буслаева Марина Юрьевна; ГОУ ВПО «Уральский государственный педагогический университет». – Екатеринбург, 2009. – 23 с.
3. Варданян, Б. Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости. Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы / Б. Х. Варданян. – Москва: Лань, 2001. – 543 с.
4. Осухова, Н. Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н. Г. Осухова. – Москва: Издательский центр «Академия», 2007. – 288 с.
5. Александрова, О. В. Дифференциально-психологические факторы переживания и копинг-поведения взрослых в трудной жизненной ситуации: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13 / Александрова Ольга Викторовна; С.-Петербург. гос. ун-т. – Санкт-Петербург, 2017. – 27 с.

(Дата подачи: 27.02.2025 г.)

*Н. Г. Новак, Ван Мэня*

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,  
Гомель

*N. Novak, Wang Meng*

Francisk Skorina Gomel State University, Gomel

**УДК 378.1(510)**

## **К ВОПРОСУ ИНТЕРНАЦИОНАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ КИТАЙСКИХ СТУДЕНТОВ**

### **ON THE ISSUE OF INTERNATIONALIZATION OF EDUCATION OF CHINESE STUDENTS**

*Анализируются основные процессы, происходящие в системе высшего образования в Китае. Рассмотрены причины интернационализации образования китайских студентов. Выделены основные проблемы, решение которых будет способствовать повышению качества подготовки и престижа учреждений высшего образования для студентов из Китая.*

*Ключевые слова: Китай; высшее образование; студенты; обучение за границей.*

*The main processes taking place in the higher education system in China are analyzed. The reasons for the internationalization of education of Chinese students are considered. The main problems are highlighted, the solution of which will contribute to improving the quality and prestige of Chinese higher education.*

*Keywords: China; higher education; students; studying abroad.*