

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2021, №4, Том 9 / 2021, No 4, Vol 9 <https://mir-nauki.com/issue-4-2021.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/35PSMN421.pdf>

Ссылка для цитирования этой статьи:

Торикова Е.Ф. Психологическая профилактика эмоциональной неустойчивости у студентов педагогического высшего учебного заведения // Мир науки. Педагогика и психология, 2021 №4, <https://mir-nauki.com/PDF/35PSMN421.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

For citation:

Torikova E.F. (2021). Psychological prevention of emotional instability in students of a pedagogical higher educational institution. *World of Science. Pedagogy and psychology*, [online] 4(9). Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/35PSMN421.pdf> (in Russian)

Торикова Елена Федоровна

ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Ставрополь, Россия
Доцент кафедры «Общей и практической психологии и социальной работы»

Кандидат психологических наук

E-mail: basko77@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4711-2945>

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=719113

Психологическая профилактика эмоциональной неустойчивости у студентов педагогического высшего учебного заведения

Аннотация. Актуальность данной статьи определяется тем, что эмоциональная неустойчивость у студентов педагогического высшего учебного заведения может возникать в связи с наличием в его образовательном пространстве потенциально стрессогенных факторов: существенных отличий от школьного обучения, более высокого уровня требований к учебной деятельности и самоорганизации, конкурентной образовательной среды, более активного использования электронного обучения, возможного переезда и так далее. При этом возникновение эмоциональной неустойчивости у студентов педагогического высшего учебного заведения ставит под угрозу их психологическое благополучие в период профессионального обучения, а также может повлечь за собой нарушение психологической безопасности участников образовательных отношений в процессе будущей профессиональной деятельности. Целью данной статьи явилась оценка эффективности программы профилактики эмоциональной неустойчивости студентов педагогического высшего учебного заведения. Для диагностики эмоциональной неустойчивости применялся комплекс методик, выявляющих уровень невротизации личности, эмоциональной возбудимости, склонности к аффективному поведению. Эмпирические данные, полученные в результате диагностики экспериментальной и контрольной группы, их статистическая обработка позволяют утверждать, что предложенная программа профилактики эмоциональной неустойчивости у студентов педагогического высшего учебного заведения эффективна. В статье имеется краткое описание программы, ее структуры и методического обеспечения. Важным основанием разработки программы явились субъективные оценки факторов образовательного пространства высшего учебного заведения, стимулирующих эмоциональную неустойчивость у студентов, включенных в выборку исследования. Таким образом, программа была ориентирована на запрос целевой группы. Статья может представлять интерес для представителей психологической службы педагогических высших учебных заведений.

Ключевые слова: эмоциональная неустойчивость; профилактика; стрессогенные факторы; студенты; педагогическое высшее учебное заведение; образовательное пространство; психологическая безопасность

Введение

Воздействие стрессогенных факторов, к которым в первую очередь относятся социально-экономические трансформации, а также изменения в личной жизни субъектов, негативно влияет на психические состояния человека, снижает его работоспособность, подвергает деструкции взаимоотношения с окружающими. Высокую чувствительность к этим воздействиям проявляют представители подрастающего поколения, молодежь. Период завершения обучения в школе, поступление и начальный период обучения в вузе (высшем учебном заведении) повышает риск дезадаптации, а иногда истощает психофизиологические и психологические возможности студентов.

По наличию и интенсивности психогенных факторов студентов относят к «группе риска» [1]. И в первую очередь следует отметить первокурсников, учитывая необходимость их адаптации к новым условиям обучения и совпадение данного периода с кризисом возрастного развития. В качестве стрессоров для студентов выступает большой объем учебного материала, меньший контроль над самостоятельной подготовкой (В.И. Моросанова) [2], необходимость глубже вникать в изучаемый материал, анализировать и обобщать достаточно большой объем информации на новом уровне требований. К.В. Судаков, исследуя различные виды тревожности студентов, пришел к выводу, что в выборке испытуемых преобладала повышенная учебная тревожность [3].

Интенсивная умственная работа и периодический экзаменационный стресс (Ю.Б. Пиковский¹ и др.), также могут оказать сильное отрицательное влияние на эмоциональную сферу и в целом на состояние психического и физического здоровья студентов (Б.С. Положий [4], Е.Г. Щукина [5] и др.).

В этой связи психологи обращают внимание на возможность возникновения эмоциональной неустойчивости у этой категории молодежи (Е.А. Климов [6], Е.Г. Щукина и др.).

В аспекте исследований эмоциональной неустойчивости на сегодняшний день разработаны:

- концепции Л.П. Баданиной², Е.Г. Щукиной о сущности и структуре эмоциональной неустойчивости как интегральном свойстве личности;
- теоретическое положение о недостаточности контроля над эмоциями и поведением эмоционально неустойчивых индивидов (Л.П. Баданина, В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов [7], Е.А. Милерян [8], А.В. Мирошин³ и др.);

¹ Пиковский Ю.Б. Персональная эффективность: курс лекций; М-во образования и науки РФ, Федеральное гос. авт. образовательное учреждение высш. проф. образования «Нац. исслед. технол. ун-т «МИСиС», Каф. социальных наук и технологий / Ю.Б. Пиковский. — Москва: МИСиС, 2015. — 182 с.

² Баданина Л.П. Соотношение психологических и нейропсихологических коррелятов эмоциональной неустойчивости у младших школьников: автореферат дис. ... кандидата психологических наук: 19.00.07 / Рос. гос. пед. ун-т. — Санкт-Петербург, 1996. — 16 с.

³ Мирошин А.В. Эмоционально-волевая устойчивость и ее формирование у студентов: (На материалах пед. вуза): автореферат дис. ... кандидата психологических наук: 19.00.07 / Моск. гос. пед. ин-т им. В.И. Ленина. — Москва, 1989. — 16 с.

- теоретическое положение о проявлении невротизма в структуре синдрома эмоциональной неустойчивости (Л.П. Баданина, Л.М. Митина [9], Е.Г. Щукина и др.);
- результаты экспериментальных исследований, подтверждающих связь между эмоциональной неустойчивостью и отрицательными эмоциями, общей эмоциональностью и личностной тревогой (Л.М. Аболин [10], Л.П. Баданина, Е.Г. Щукина и др.);
- теоретические положения о дезадаптивных и стрессогенных факторах, негативно влияющих на студентов в процессе обучения в вузе (Л.Р. Яруллина, Е.А. Корчагин, Д.С. Нигматулина [11] и др.).

Что касается студентов педагогического вуза, то возникшая и закрепившаяся у них в структуре личности эмоциональная неустойчивость с высокой долей вероятности приведет к трудностям и недостаточной эффективности процессов педагогической деятельности и общения в ходе непосредственной профессиональной самореализации [12].

Опираясь на положения Ларисы Павлиновны Баданиной⁴ и академика Виктора Васильевича Бойко [13], мы рассматриваем эмоциональную неустойчивость студентов вуза как предрасположенность к нарушению эмоционального равновесия, которая проявляется в повышении уровня невротизации, эмоциональной возбудимости, аффективном поведении, и которая затрудняет адаптацию к обучению в вузе, снижает эффективность учебной деятельности, деструктивно влияет на социальное взаимодействие в образовательном пространстве вуза.

Разработка программ психологической профилактики эмоциональной неустойчивости, негативно влияющей на адаптацию, освоение и реализацию учебно-профессиональной деятельности, адекватность межличностного взаимодействия, является важной прикладной научной проблемой, связанной с задачей профессионального становления. Кроме того, для студентов, будущих педагогов, профессионально важной характеристикой является свойство противоположного знака, а именно эмоциональная устойчивость [14; 15]. В контексте современных трансформаций в системе основного общего образования эмоциональная устойчивость педагогов становится одним из гарантов психологической безопасности участников образовательных отношений [16].

В качестве эффективного и наиболее подходящего метода устранения проявлений эмоциональной неустойчивости личности определяют когнитивно-поведенческую терапию. В тоже время этот подход требует соответствующей профессиональной специализации психолога. В этой связи повышается актуальность и востребованность ситуационно-ориентированных профилактических программ, способствующих повышению резистентности субъектов к негативному влиянию конкретных стрессогенных ситуаций, характерных для определенной образовательной среды.

Анализ научных источников позволил выявить противоречия:

- между необходимостью закрепления у студентов вуза эмоциональной устойчивости как профессионально-важного свойства личности и повышением риска снижения его проявления в условиях начала обучения в вузе вплоть до возникновения эмоциональной неустойчивости;

⁴ Баданина Л.П. Соотношение психологических и нейропсихологических коррелятов эмоциональной неустойчивости у младших школьников: автореферат дис. ... кандидата психологических наук: 19.00.07 / Рос. гос. пед. ун-т. — Санкт-Петербург, 1996. — 16 с.

- между наличием в образовательном пространстве современного вуза стрессогенных для студентов факторов (трудности адаптационного периода, уровень требований к качеству учебной деятельности, переход к смешанному обучению и др.), повышающих эмоциональную неустойчивость и необходимостью обеспечения резистентности студентов к этим факторам;
- между необходимостью организации психологической профилактики эмоциональной неустойчивости у студентов вуза и недостаточной разработанностью соответствующих программ.

Цель исследования: разработка и проверка эффективности программы психологической профилактики эмоциональной неустойчивости у студентов педагогического вуза.

Программа психологической профилактики эмоциональной неустойчивости у студентов педагогического вуза

В соответствии с поставленной целью нами была разработана программа, ориентированная на развитие эмоциональной устойчивости студентов, снижение нервно-психического напряжения в ситуациях оценивания знаний.

Основными задачами данной программы явились:

- снижение эмоционального и нервно-психического напряжения;
- формирование навыков саморегуляции и позитивной рефлексии;
- повышение уверенности в себе и своих возможностях;
- развитие навыков коммуникации;
- формирование представлений об основных формах самостоятельной работы в вузе и алгоритмах их выполнения;
- формирование умений рационального использования времени в процессе организации самостоятельной учебной работы.

Программа включила в себя 3 блока.

Занятия 1-го блока направлены на снижение эмоционального напряжения в ситуациях оценки знаний, повышение уверенности в себе у студентов педагогического вуза. Психопрофилактические занятия данного блока чередуются следующим образом: 1-е занятие проводится в начале недели семинарских занятий (перед контролем знаний), следующее — по окончании семинарской недели, и так далее. В данном блоке предусмотрено 10 психопрофилактических занятий (20 академических часов).

В рамках проведения занятий 2-го блока осуществлялось формирование четких представлений студентов-первокурсников об основных формах самостоятельной работы в вузе и алгоритмах их выполнения, а также формирование умений рационального использования времени в процессе организации самостоятельной учебной работы, ознакомление с принципами и приемами тайм-менеджмента. Структуру блока составили 8 занятий (16 академических часов).

Занятия 3-го блока были направлены на эмоциональную подготовку к предстоящим контрольным испытаниям в условиях сессии, развитие стрессоустойчивости, снижение психофизического напряжения, формирование навыков позитивного мышления и повышение уверенности в себе. В данном блоке также предусмотрено 10 психопрофилактических занятий (20 академических часов).

В психопрофилактической работе по данной программе используются лекции и мастер-классы, обучающие алгоритмам выполнения основных форм самостоятельной учебной работы и принципам рационального использования времени; методы и приемы релаксации, арт-терапии, психогимнастики, ролевых игр и групповых дискуссий, направленных на обеспечение резистентности студентов к воздействию факторов, усиливающих эмоциональную неустойчивость в образовательном пространстве вуза.

Методы

Рассмотренная выше программа психологической профилактики эмоциональной неустойчивости у студентов педагогического вуза была реализована в 2020 году на базе ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт». Выборку исследования составили студенты 1 курса, обучающиеся по направлению подготовки 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование в количестве 74 человек. Контрольная и экспериментальная группы были сформированы путем рандомизации по 37 человек.

Для изучения эмоциональной неустойчивости у студентов вуза были подобран следующий психодиагностический инструментарий:

- методика диагностики уровня невротизации Л.И. Вассермана (в модификации В.В. Бойко), в соответствии с которой высокий уровень невротизации личности свидетельствует о выраженной эмоциональной возбудимости, в результате чего появляются негативные переживания (тревожность, напряженность, беспокойство, растерянность, раздражительность);
- методика экспресс-диагностики неуправляемой эмоциональной возбудимости (В.В. Бойко);
- методика экспресс-диагностики склонности к аффективному поведению (В.В. Бойко);
- методика субъективного оценивания факторов образовательного пространства вуза, стимулирующих эмоциональную неустойчивость у студентов, разработанная нами.

Эффективность программы психологической профилактики эмоциональной неустойчивости у студентов педагогического вуза определялась путем сопоставления сдвигов значений результатов диагностики у студентов контрольной и экспериментальной групп в процессе эксперимента.

Результаты эксперимента

Кратко изложим результаты диагностики на констатирующем этапе эксперимента. По показателям невротизации, неуправляемой эмоциональной возбудимости, склонности к аффективному поведению было выявлено следующее распределение студентов в выборке исследования:

- с низким уровнем — 51 %;
- со средним уровнем — 34 %;
- с высоким уровнем — 15 %.

Как видно из данного распределения, почти половина выборки исследования в той или иной степени нуждалась в снижении эмоциональной неустойчивости, что подтверждает актуальность разработки и внедрения соответствующей профилактической программы.

На констатирующем этапе эксперимента мы также предложили студентам осуществить выбор фактора образовательного пространства вуза, субъективно стимулирующего эмоциональную неустойчивость, из ряда предложенных параметров. Было получено эмпирическое распределение факторов, обладающих субъективной стрессогенностью для студентов выборки исследования (табл. 1).

Таблица 1

Эмпирическое распределение факторов, обладающих субъективной стрессогенностью для студентов выборки исследования в образовательном пространстве вуза

№	Субъективные стрессоры	Частота выборов
1	Письменный контроль знаний	18
2	Устный контроль знаний	20
3	Длительность аудиторных занятий	11
4	Работа в ЭИОС вуза	3
5	Рейтинговая система оценивания	1
6	Расписание занятий	6
7	Объем учебных заданий для самостоятельной работы	15

Составлено автором

Для статистической проверки значимости преобладания 1-го, 2-го и 7-го стрессоров из перечня таблицы 1 был использован χ^2 -критерий Пирсона. Поскольку $\chi^2_{\text{эмп}}$ превышает критическое значение ($\chi^2_{\text{эмп}} = 31,567$; $p \leq 0,01$), расхождение с теоретическим (равномерным) распределением является статистически достоверным. Следовательно, преобладание таких субъективных стрессоров как «письменный контроль знаний», «устный контроль знаний», «объем учебных заданий для самостоятельной работы» имеет статистическую значимость. Эти позиции были учтены при разработке программы профилактики эмоциональной неустойчивости у студентов педагогического вуза.

Также отметим, что в распределениях студентов контрольной и экспериментальной групп по уровню эмоциональной неустойчивости на констатирующем этапе эксперимента (табл. 2) с помощью χ^2 - критерия Пирсона не было выявлено значимых различий ($\chi^2_{\text{эмп}} = 0,236$; $p \leq 0,01$), что позволило нам осуществить дальнейшую постановку эксперимента.

Таблица 2

Распределения студентов по уровню эмоциональной неустойчивости на констатирующем этапе эксперимента, %

Группа испытуемых	Уровень эмоциональной неустойчивости		
	высокий	средний	низкий
Экспериментальная	14	37	49
Контрольная	14	34	52

Составлено автором

На формирующем этапе эксперимента профилактическая работа проводилась и с категорией риска (студенты, проявившие высокий и средний уровень эмоциональной неустойчивости), и с теми, у кого склонность к эмоциональной неустойчивости не была выявлена, но при соответствующих условиях могла проявиться. То есть такая работа была проведена со всеми студентами экспериментальной группы.

На контрольном этапе эксперимента была выявлена достаточно выраженная динамика снижения проявлений эмоциональной неустойчивости у студентов экспериментальной группы и незначительное увеличение числа студентов с проявлениями эмоциональной неустойчивости в контрольной группе (табл. 3).

Таблица 3

Распределения студентов по уровню эмоциональной неустойчивости на констатирующем и контрольном этапах эксперимента, %

Этапы эксперимента	Уровень эмоциональной неустойчивости		
	высокий	средний	низкий
<i>Экспериментальная группа</i>			
Констатирующий	14	37	49
Контрольный	0	27	73
<i>Контрольная группа</i>			
Констатирующий	14	34	52
Контрольный	16	38	46

Составлено автором

Для подтверждения достоверности выявленного сдвига значений в уровне эмоциональной неустойчивости у студентов экспериментальной группы нами был использован статистический критерий знаков G. В экспериментальной группе «типичных» сдвигов, которые отражают снижение уровня эмоциональной неустойчивости у студентов — 15. «Нетипичных», положительных сдвигов, указывающих на увеличение эмоциональной неустойчивости — 0. Снижение уровня эмоциональной неустойчивости у студентов экспериментальной группы является статистически достоверным, поскольку $G_{\text{эмп}} < G_{\text{крит}}$ ($p \leq 0,01$).

В тоже время в контрольной группе у 6 % испытуемых повысился уровень эмоциональной неустойчивости, снижения проявлений эмоциональной неустойчивости не было зафиксировано.

Выводы

Основанием разработки программы профилактики эмоциональной неустойчивости у студентов вуза явилась диагностика уровня невротизации, неуправляемой эмоциональной возбудимости, склонности к аффективному поведению, а также субъективное оценивание факторов образовательного пространства вуза, стимулирующих эмоциональную неустойчивость у студентов педагогического вуза.

Статистически значимое снижение проявлений эмоциональной неустойчивости у студентов экспериментальной группы и отсутствие подобной динамики у студентов контрольной группы подтвердило эффективность реализованной программы.

Таким образом, профилактика эмоциональной неустойчивости у студентов вуза была обеспечена разработкой и применением программы, включившей в себя специальные занятия с применением методов и приемов релаксации, арт-терапии, психогимнастики, ролевых игр и групповых дискуссий, направленных на обеспечение резистентности студентов к воздействию факторов, усиливающих эмоциональную неустойчивость в образовательном пространстве вуза, а также лекции и мастер-классы, обучающие алгоритмам выполнения основных форм самостоятельной учебной работы и принципам рационального использования времени.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гостева Л.З. Социальная поддержка студентов «группы риска» в высших учебных заведениях / Л.З. Гостева, Н.М. Полевая // Азимут научных исследований: педагогика и психология. — 2014. — № 4. — С. 40–43.
2. Моросанова В.И. Осознанная саморегуляция человека как психологический ресурс достижения учебных и профессиональных целей / В.И. Моросанова // Теоретическая и экспериментальная психология. — 2014. — № 4. — С. 16–38.

3. Судаков К.В. Кросскорреляционный вегетативный критерий эмоционального стресса / К.В. Судаков, О.П. Тараканов, Е.А. Юматов // Физиология человека. — 1995. — № 3. — С. 87–95.
4. Положий Б.С. Суицидальное поведение (клинико-эпидемиологические и этнокультуральные аспекты) / Б.С. Положий. — Москва: РИО «ФГУ ГНЦ ССП им. В.П. Сербского», 2010. — 232 с.
5. Щукина Е.Г. Выявление декомпенсирующих психофизиологических состояний у студентов / Е.Г. Щукина, П.И. Сидоров // Развитие и здоровье детей Европейского Севера: проблемы и решения : материалы научно-практической конференции, Архангельск, 29 мая 1997 года / Северный научный центр РАМН, Архангельская государственная медицинская академия, Департамент здравоохранения Архангельской области, Департамент социальной защиты населения и здравоохранения г. Архангельска. — Архангельск: Архангельская государственная медицинская академия, 1997. — С. 44–45.
6. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения / Е.А. Климов. — Москва: Изд. Центр «Академия», 2004. — 304 с.
7. Маришук В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В.Л. Маришук, В.И. Евдокимов. — Санкт-Петербург: Издательский дом «Сентябрь», 2001. — 260 с.
8. Милерян Е.А. Психология труда и профессионального образования: избранные научные труды / Е.А. Милерян. — Киев: НПП «Интерсервис», 2013. — 290 с.
9. Митина Л.М. Личностно-профессиональное развитие учителя: стратегии, ресурсы, риски / Л.М. Митина. — Москва; Санкт-Петербург: Нестор-История, 2018. — 454 с.
10. Аболин Л.М. Теоретический и экспериментальный анализ подходов к исследованию проблемы стресса / Л.М. Аболин // Ученые записки Казанского университета. Серия: Гуманитарные науки. — 2008. — № 3(150). — С. 94–106.
11. Яруллина Л.Р. Учебные стресс-факторы студентов вуза и пути их предупреждения и преодоления / Л.Р. Яруллина, Е.А. Корчагин, Д.С. Нигматулина // Известия Казанского государственного архитектурно-строительного университета. — 2013. — № 2(24). — С. 355–358.
12. Чижова К.И. Эмоционально-волевая устойчивость как способ предупреждения педагогических конфликтов / К.И. Чижова // Среднее профессиональное образование. — 2015. — № 3. — С. 49–53.
13. Бойко В.В. Психоэнергетика / В.В. Бойко. — СПб.: Изд-во «Питер», 2008. — 490 с.
14. Буслаева М.Ю. Организация образовательной среды педагогического колледжа как условие формирования эмоциональной устойчивости студента / М.Ю. Буслаева // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. — 2009. — № 2. — С. 12–23.
15. Уварина Н.В. Эмоциональная устойчивость как важнейший компонент профессиональной устойчивости педагога / Н.В. Уварина, Н.В. Савченков // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. — 2019. — № 2. — С. 36–46.
16. Торикова Е.Ф. Комплексная безопасность образовательной организации / Е.Ф. Торикова, А.В. Ториков, И.И. Кобзарева / Образование и педагогика: современные тренды: монография / гл. ред. Ж.В. Мурзина. — Чебоксары: ИД «Среда», 2020. — 124 с. — С. 38–49.

Torikova Elena Fedorovna

Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol, Russia

E-mail: basko77@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4711-2945>

RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=719113

Psychological prevention of emotional instability in students of a pedagogical higher educational institution

Abstract. The relevance of this article is determined by the fact that emotional instability among students of a pedagogical higher educational institution may arise due to the presence of potentially stressful factors in its educational space: significant differences from school education, higher requirements for educational activities and self-organization, a competitive educational environment, more active use of e-learning, possible relocation, and so on. At the same time, the occurrence of emotional instability among students of a pedagogical higher educational institution threatens their psychological well-being during professional training, and may also lead to a violation of the psychological safety of participants in educational relations in the process of future professional activity. The purpose of this article is to evaluate the effectiveness of the program for the prevention of emotional instability of students of a pedagogical higher educational institution. To diagnose emotional instability, a set of methods was used to identify the level of personality neuroticism, emotional excitability, and a tendency to affective behavior. The empirical data obtained as a result of the diagnosis of the experimental and control groups, their statistical processing allow us to assert that the proposed program for the prevention of emotional instability in students of a pedagogical higher educational institution is effective. The article contains a brief description of the program, its structure and methodological support. An important basis for the development of the program was the subjective assessment of the factors of the educational space of the higher educational institution that stimulate emotional instability in the students included in the study sample. Thus, the program was focused on the request of the target group. The article may be of interest to representatives of the psychological service of pedagogical higher educational institutions.

Keywords: emotional instability; prevention; stress factors; students; pedagogical higher educational institution; educational space; psychological security