

УДК 378.014.15

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ – ОСНОВА УСПЕШНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Абдимуса Жулдыз Нурлановна

докторант

Университет Дружбы Народов им. акад. А. Куатбекова

Научный руководитель: **Тапалова Ольга Бисеновна**

д.психол.н., профессор

Казахский национальный педагогический

университет им. Абая

Аннотация: Настоящая статья представляет результаты экспериментального исследования особенностей эмоциональной устойчивости студентов педагогического вуза. Методы исследования методика САН (самочувствие, активность, настроение); тест Ч.Д. Спилберга (в адаптации Ю.Л. Ханина). Методика измерения степени выраженности сниженного настроения В. Зунга /Т.Н. Балашовой. Полученные результаты качественно-количественного анализа позволили определить, что различия эмоциональной устойчивости и эмоциональной неустойчивости у студентов связаны с субъективным переживанием неудач, неудач и с академической успеваемостью.

Ключевые слова: Эмоциональная устойчивость, студенты, тревожность, самочувствие, настроение, стрессоустойчивость.

EMOTIONAL STABILITY OF FUTURE TEACHERS-THE BASIS OF SUCCESSFUL PROFESSIONAL ACTIVITY

Abdimusa Zhuldyz Nurlanovna

Tapalova Olga Bisenovna

Abstract: This article presents the results of an experimental study of the features of emotional stability of students of a pedagogical university. Research methods SAN methodology (well-being, activity, mood); the test of Ch. D. Spielberg (in the adaptation of Yu. L. Khanin). Method of measuring the degree of

severity of reduced mood V. Zung /Т. N. Balashova. The obtained results of the qualitative and quantitative analysis allowed us to determine that the differences in emotional stability and emotional instability in students are associated with the subjective experience of failures, failures and academic performance.

Key words: Emotional stability, students, anxiety, well-being, mood, stress resistance.

Эмоциональная устойчивость как личностная характеристика для будущего педагога является важной, так как способствует в перспективе успешному раскрытию профессиональных качеств, саморазвитию и самоактуализации. Феномен эмоциональной устойчивости описывается как свойство и стойкость индивида в ситуации напряженности, при которой его эмоциональное состояние остается оптимальным и сбалансированным. Многими учеными важными критериями эмоциональной устойчивости рассматривают мотивационные, морально-волевые и интеллектуальные качества личности, а также и индивидуальные свойства нервной системы. Социально-психологическими особенностями личности принято считать - нейротизм, тревожность, интроверсия, экстраверсия, открытость опыту, сотрудничество, мотивация достижения успеха и избегания неудачи [1,2].

В некоторых исследованиях встречается предположения, что эмоции под влиянием саморегулирующей работы личности, обеспечивают и координируют функциональную стабильность организма. При этом эмоциональная устойчивость опосредуется целостным процессом эмоциональной саморегуляции в единстве рациональных, эмоциональных и физиологических проявлений. Уровень эмоциональной устойчивости может проявляется по-разному, так у эмоционально лабильных людей эмоциональные переживания переходят в аффекты [3, 4, 5].

Исходя из представлений об эмоциональной устойчивости, мы можем рассматривать ее как особое психическое состояние, отражающее общие особенности статики и динамики психической жизни.

Целью нашего исследования явилось выявление зависимости эмоциональной устойчивости от особенностей эмоциональной саморегуляции студентов педагогического вуза. Эмоциональная устойчивость, рассматривалась нами как целостная система в структуре характера личности.

Экспериментальной исследовательской выборкой для нашего исследования стали 50 студентов бакалавриата и магистратуры Университета

Дружбы Народов им. акад. Куатбекова г. Шымкент и 50 студентов бакалавриата и магистратуры Казахского национального педагогического университета им. Абая г. Алматы.

Методами исследования были отобраны психодиагностические методики, а именно опросники, направленные на оценку психического состояния респондентов. В экспериментальном исследовании мы использовали авторскую методику Доскина В. – методику САН (самочувствие, активность, настроение), направленную на диагностику текущего психического и психологического состояния человека. Данная методика содержит 30 пар фраз, определяющих текущее психическое и психологическое состояние респондента. Следующий этап в исследовании – это определение ситуативной и личностной тревожности у студентов, данное психическое состояние было исследовано нами с помощью методики Ч.Д. Спилберга (в адаптации Ю.Л. Ханина). Методика измерения степени выраженности сниженного настроения В. Зунга /Т.Н. Балашовой Математическая обработка полученных результатов (статистический пакет SPSS, версия 20.0) [6].

Результаты качественно-количественного анализа средних значений позволяют сделать следующие предположения, что выявленные различия эмоциональной устойчивости и эмоциональной неустойчивости у студентов связаны с субъективным переживанием неудач, неудач и с академической неуспеваемостью. В табл. 1 показаны средние значения психофизиологических показателей студентов.

Таблица 1

Средние значения психофизиологических показателей студентов

Методика САН	Границы нормы	Р	
		1 группа студентов	2 группа студентов
С	5,4±0,2	5,82 ± 0,2	5,05±0,2**
А	5,0±0,1	5,31±0,2	5,14±0,2*
Н	5,1±0,2	5,75±0,2	4,98±0,2
СТ	31 – 45	37,2±4,4	41,6±2,8*
ЛТ	31 – 45	39,1±3,6	42,5±1,8

Где, С – самочувствие; А – активность; Н – настроение; СТ – ситуативная тревожность; ЛТ – личностная тревожность; * – $P \leq 0,05$; ** – $P \leq 0,01$; *** – различие не достоверно

Проведенное психофизиологическое тестирование студентов показало, что интенсивная учебная деятельность ведет к снижению среднего уровня самочувствия (С), активности (А) и настроения (Н). При высоких показателях достоверно снижены самочувствие ($5,05 \pm 0,2^*$ усл.ед) и активность ($5,14 \pm 0,2^*$ усл.ед.). исследование текущего психического эмоционального состояния показало, что при высоких показателях САН, ЛТ и СТ такие студенты будут обладать более высокой активностью и эмоциональной устойчивостью, а также лучшим самочувствием, если у студентов продиагностированы низкие показатели указанных переменных, значит у таких студентов психологические реакции занижены. У студентов, у которых был обнаружен фон плохого самочувствия была выявлена повышенная эмоциональная возбудимость и соответственна эмоциональная неустойчивость и дезадаптация. Личностная тревожность у студентов с низким самочувствием обнаружилось повышенной по сравнению с контрольными значениями на $13,5 \pm 0,02$.

Как мы понимаем уровень эмоциональной устойчивости будущих педагогов напрямую связан с психоэмоциональным состоянием студентов. Это означает, что нейроны головного мозга, под влиянием напряженности учебной и жизненной среды могут приходить в состояние истощения. Эмоциональное состояние студента педагогического вуза - это важнейший фактор развития личности будущего профессионального педагога, от него зависит положительная и отрицательная самооценка профессионала, его гармония и дисгармония с миром и собой [5]. Психологи отмечают прямое влияние эмоционального состояния не только на развитие личности, но и на физиологическое и физическое развитие. Отрицательные эмоции могут даже задерживают физическое формирование и нарушают физиологическое развитие человека [4, 5]. От психоэмоционального состояния человека зависит его отношение с внешним миром. Самое сильное выражение эмоционального дискомфорта – это тревога и эмоциональный стресс, которые могут привести к психосоматическим заболеваниям (язва, инфаркт, неврозы и др.) [2].

Качественный анализ подтверждает, что главной особенностью большинства испытуемых является высокая тревожность и эмоциональная неустойчивость. Известно, что тревога проявляется как объективная реакция

на опасность. Высокая тревожность испытуемых студентов ничем не вызвана, их тревога ничем не обоснована, необъяснима.

Высокая ситуативная тревожность у исследуемых студентов свидетельствует о наличии напряженности, беспокойстве, нервозности и скованности в теле. Тревога в основном иррациональна, так не связана с реальной ситуацией, а лишь представлением о ней и является результатом неадекватного восприятия окружающей действительности. Низкая ситуативная и личностная тревожность говорит о качественном отсутствии напряжения, беспокойства и нервозности испытуемых на всех курсах обучения.

Среднегрупповые показатели по видам личностной и ситуативной тревожности отдельно представлены в таблице 2. Количественный анализ полученных данных показал высокое процентное содержание показателей уровней личностной (65%), и ситуативной (75%) тревожности до проведения психокоррекционной работы, с применением методов.

Таблица 2

**Показатели ситуативной и личностной тревожности у студентов
до проведения психокоррекционной работы**

Студенты	Ситуативная тревожность, уровень, %			Личностная тревожность, уровень, %		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1 группа	15	25	65	11	14	75
2 группа	17	20	58	12	15	70

Где, величина уровней: 30 баллов – низкий; 31-45 – средний; 46 и выше – высокий.

Увеличение уровня ситуативной тревожности влечет за собой уменьшение уровня стрессоустойчивости. Полученные данные демонстрируют нам взаимосвязь и степень зависимости между уровнем личностной тревожности и адаптивности в поведении, стрессоустойчивости и психическими состояниями, а также личностными характеристиками, уровня волнения, ситуативной тревожности и адаптивности.

Следующим этапом экспериментального исследования стало измерение выраженности сниженного настроения у студентов. Данный параметр

является важным в нашем исследовании. Эксперимент проводился с помощью методики измерения степени выраженности сниженного настроения по В. Зунга, в адаптации Т.Н. Балашовой.

Достоверных гендерных различий по данному показателю не было обнаружено ($p=0,72$). Это указывает на то, что уровень сниженного настроения одинаково часто встречается как у представителей женского пола, так и у представителей мужского пола.

С помощью критерия tau-b Кендалла мы рассчитали корреляции между степенью сниженного настроения и уровнем личностной и ситуативной тревоги. Полученные результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3

Взаимосвязь тревожности и сниженного настроения у студентов

Показатели		Сниженное настроение
тау-b Кендалла	Личностная тревожность	0,235**
	Ситуативная тревожность	0,277**

Из таблицы 3 видно, что обнаружены две положительные корреляции между степенью сниженного настроения и уровнем личностной (0,235**) и ситуативной тревоги (0,277**). Это доказывает, что, чем выше у испытуемых уровень тревожности и тревоги в стрессовой или в различных жизненных ситуациях, тем больше у них выражено сниженное настроение вплоть до депрессии. И наоборот, чем ниже уровень тревожности и тревоги как личностной, так и реактивной, тем лучше и стабильней настроение у испытуемых. Важно отметить, что уровень адаптации и самопринятия достоверно выше у представителей женского пола, а эскапизм выше у представителей мужского пола. То есть, девушки лучше приспосабливаются к условиям новой среды и в большей степени принимают себя такими, какие есть, без самоосуждения или самообожания. Тогда как для юношей характерно бегство от проблем, стремление уйти от мрачной действительности в мир иллюзий.

Таким образом, основываясь на полученных данных, можно заключить, что большинство студентов, участвовавших в эксперименте имели высокий уровень тревожности. Согласно полученным результатам можно сделать вывод, что увеличение ситуативной и личностной тревожности влечет за

собой видимую напряженность и появление мышечного панциря у испытуемых и изменение в поведении, повышение отрицательного психоэмоционального состояния.

Полученные результаты показывают как представлены общие данные выраженности сниженного настроения характерные для студентов. Из представленных данных видно, что средний уровень сниженного настроения у испытуемых равен 63 баллам, что указывает на значительное снижение настроения. Заметим, что 24% испытуемых получили балл свыше 70, что говорит о выраженности у них глубоко сниженного настроения или депрессии. Вместе с тем, 34% испытуемых показали балл ниже 50, что говорит о том, что на данный момент у них нет сниженного настроения.

Список литературы

1. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. - СПб: Питер, 2001. - 752 с.
2. Батаршев А.В. Базовые психологические свойства и самоопределение личности: Практическое руководство по психодиагностике. - СПб.: Речь, 2005. С.44-49.
3. Психические состояния / Сост. и общая редакция Л. В. Куликова. - СПб.: Питер, 2001.
4. Вансовская Л.И., Гайда В.Г. Практикум по экспериментальной и практической психологии: учебное пособие. - СПб., 1997. — 312 с.
5. Тапалова О.Б. Исследование мотивации достижения у студентов казахстанских ВУЗов // Міжнародної науково - практичної конференції. (Бухарест, 17 травня 2013). – Бухарест, 2013. – Ч. III. – С. 210-215.
6. Елисеев О. П. Практикум по психологии личности – СПб. : Питер, 2003. – 560 с.