

УДК 159.9:370:159.942-057.875

В.М. Заика¹, Т.С. Демчук², С.А. Сурков³¹канд. пед. наук, доц. каф. легкой атлетики, плавания и лыжного спорта

Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина

²канд. пед. наук, доц., зав. каф. физической культуры

Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина

³ст. преподаватель каф. легкой атлетики, плавания и лыжного спорта

Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина

e-mail: ¹viktor.z@tut.by; ²tsdemchuk@mail.ru; ³sport@brsu.brest.by**РОЛЬ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
В ФОРМИРОВАНИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ**

Поиск выхода из сложных ситуаций наряду с профессиональными знаниями требует от студента эмоциональной устойчивости. Являясь составной частью профессиональной надежности, эмоциональная устойчивость рассматривается как способность человека решать сложные и ответственные задачи в напряженной обстановке без значительного отрицательного влияния на самочувствие и эффективность деятельности. Психолого-педагогическая подготовка студента, являясь одной из сторон образовательного процесса, решает задачу формирования и совершенствования свойств личности, повышения уровня эмоциональной устойчивости.

Введение

Важная задача любого обучения – организация управляемого процесса, обеспечивающего формирование необходимых качеств с учетом индивидуально-психологических особенностей личности. Когда психические нагрузки бывают слишком велики, а студент плохо управляет своим состоянием, возникает чрезмерное психическое напряжение, которое снижает эффективность деятельности и даже может привести к ее дезорганизации. Поэтому формирование эмоциональной устойчивости студентов является актуальной проблемой.

С точки зрения одних авторов, эмоциональная устойчивость, характеризуется эмоциональной невозмутимостью, нереагированием человека на эмоциогенные раздражители, ситуации [1; 2]. В соревновательной деятельности помехоустойчивость позволяет спортсменам полностью сконцентрироваться на выполнении спортивной задачи, не отвлекаясь на внешние и внутренние препятствия [3].

Другие авторы под эмоциональной устойчивостью понимают такую степень эмоционального возбуждения, которая не превышает определенной пороговой величины и даже положительно влияет на эффективность деятельности [4]. «Согласно 2-му закону Йеркса – Додсона, эта зависимость имеет сложный криволинейный характер и может быть выражена функцией в форме инвертированной V-образной кривой, где наиболее благоприятным является средний (оптимальный) уровень выраженности эмоционального состояния. Закон показывает, что положительное или отрицательное влияние эмоций на деятельность зависит от интенсивности эмоционального компонента и от степени сложности деятельности. Необходимо отметить, что неблагоприятным фактором, повышающим напряжение, является как избыток, так и недостаток информации» [5, с. 21].

Выделяются две стадии эмоциональной устойчивости: эмоциональная реактивность и эмоциональная адаптация. Смысл эмоциональной устойчивости состоит в подавлении возникших вегетативных сдвигов и саморегуляции, направленной на сохранение целесообразного поведения [6].

С точки зрения Е.П. Ильина, об истинной эмоциональной устойчивости следует говорить в том случае, когда определяются:

1) время появления эмоционального состояния при длительном и постоянном действии эмоциогенного фактора (например, время появления состояния монотонии и эмоционального пресыщения при выполнении однообразной работы); чем позднее появляются эмоциональные состояния, тем выше эмоциональная устойчивость;

2) сила эмоциогенного воздействия, которая вызывает определенное эмоциональное состояние (страх, радость, горе); чем больше должна быть сила этого воздействия (например, значимость потери или успеха), тем выше эмоциональная устойчивость человека [7, с. 232].

Эмоциональное напряжение направлено в основном на достижение успеха в выполняемой деятельности, но при чрезмерных по силе или астенических по окраске и направленности эмоциях может развиваться негативное состояние эмоциональной напряженности [8; 9]. Характер психической адаптации человека к нагрузкам определяется не только их объемом и интенсивностью, но и определенной сбалансированностью психических функций и состоянием готовности в соответствии со спецификой выполняемой деятельности [10]. Анализ материалов исследования этого состояния свидетельствует об избирательности характера формирования готовности к деятельности. Достаточно четко прослеживается зависимость адаптированности к деятельности от полноты имеющейся специализированной информации [11]. Экспериментально доказано наличие положительных и отрицательных «управляющих импульсов», возникающих в словесных отделах коры и избирательно изменяющих возбудимость зрительной и слуховой сенсорных систем человека по ходу развертывающегося действия [12, с. 119]. Психическая готовность к деятельности – результат психолого-педагогической подготовки системы психолого-педагогических воздействий, которые применяют с целью формирования и совершенствования свойств личности, повышения уровня эмоциональной устойчивости и надежности [5].

Так как эмоциональные механизмы содержат приспособительный эффект, выступая в динамическом единстве по отношению к успеху достижения принятой цели, то эмоциональная устойчивость может быть представлена как целостный процесс эмоциональной саморегуляции напряженной деятельности [13; 14]. Саморегуляция деятельности оказывает определенное влияние на психические процессы, в том числе и переработку информации, темп работы, эффективность и надежность [5]. Следовательно, совершенствование эмоциональной устойчивости студентов будет непродуктивно без обучения их способам самоконтроля и саморегуляции.

Факты свидетельствуют, что при любом типе нервной системы можно добиваться значительных результатов в профессиональной деятельности [5]. Так, связь эмоциональной устойчивости со свойствами нервной системы выявляется только у молодых спортсменов. У опытных эмоциональная устойчивость базируется на особенностях психической организации действий [13]. Таким образом, у первых проявляется природная эмоциональная устойчивость, а у вторых – обусловленная опытом, умениями.

Разработка и внедрение методических рекомендаций для студентов по предупреждению и преодолению эмоционального стресса, базирующихся на адекватном подборе средств и методов психолого-педагогической подготовки, подтверждает актуальность настоящего исследования.

Результаты исследования и их обсуждение

Основная цель исследования заключалась в повышении уровня эмоциональной устойчивости студентов. В исследовании участвовали студенты Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина. Численность выборки составила 12 студентов I курса исторического факультета и 18 студенток II и III курсов социально-педагогического факультета.

Проверка эффективности разработанных методических рекомендаций для студентов по предупреждению и преодолению эмоционального стресса осуществлялась в форме двух серий формирующего педагогического эксперимента по методу автоконтроля. До начала формирующего педагогического эксперимента группа являлась контрольной, во время проведения эксперимента и после него – экспериментальной. Оценка различий в зависимой выборке производилась с помощью U-критерия Манна – Уитни.

Применение черно-красных таблиц позволило определить скорость переключения внимания испытуемых, а с введением неожиданных помех выявить уровень их эмоциональной устойчивости.

В ходе эксперимента оценивались показатели *скорости переключения внимания (ПВ)*: время выполнения смешанного поиска черных и красных чисел (*Спв*), время переключения внимания (*Тпв*), количество ошибок за время выполнения смешанного поиска черных и красных чисел (*ПВош*); *эмоциональной устойчивости (ЭУ)*: время выполнения смешанного поиска черных и красных чисел при активных помехах (*С**), разница во времени выполнения смешанного поиска черных и красных чисел с помехами и без помех (*Тэу*), количество ошибок за время выполнения смешанного поиска черных и красных чисел с активными помехами (*ЭУош*); *экспертной оценки (ЭО)*.

Все показатели, определенные при выполнении методик, как и экспертная оценка профессиональной успешности, были подвергнуты интеркорреляционному анализу. Результаты анализа, проведенного со студентками, продемонстрировали наличие двух статистически значимых отрицательных взаимосвязи ($p < 0,05$) экспертной оценки профессиональной успешности с показателем времени выполнения смешанного поиска черных и красных чисел при активных помехах (*С**) и разницы во времени выполнения смешанного поиска черных и красных чисел с помехами и без помех (*Тэу*) (таблица 1). Выявленные корреляционные связи показателя эмоциональной устойчивости (*Тэу*) с показателями переключения внимания (*Спв*) и (*Тпв*) ($p < 0,05-0,01$) подтверждают тесную взаимосвязь между эмоциональными процессами и процессами, обеспечивающими скорость приема и переработки информации.

Таблица 1. – Ранговая интеркорреляция результатов тестирования студенток социально-педагогического факультета до эксперимента ($n = 18$)

Показатели		№ п/п	1	2	3	4	5	6	7
ПВ	<i>Спв, сек</i>	1	1	0,79	-0,13	0,32	-0,61	-0,06	0,084
	<i>Тпв, сек</i>	2		1	-0,07	0,13	-0,58	0,02	0,312
	<i>ПВош, кол-во</i>	3			1	0,07	0,26	0,57	-0,061
ЭУ	<i>С*, сек</i>	4				1	0,30	0,61	-0,50
	<i>Тэу, сек</i>	5					1	0,46	-0,48
	<i>ЭУош, кол-во</i>	6						1	-0,28
ЭО		7							1

Таким образом, профессиональная успешность студенток социально-педагогического факультета зависит от их эмоциональной устойчивости. Следовательно, повышение уровня эмоциональной устойчивости студенток позволяет повысить их профессиональную успешность, на что и была направлена дальнейшая работа.

В процессе педагогического взаимодействия показатели, характеризующие уровень развития переключения внимания и эмоциональной устойчивости, позитивно изменились (таблица 2).

Сопоставление исходного и итогового уровня степени выраженности показателей студенток социально-педагогического факультета свидетельствует об эффективно-

сти использования и применения разработанных методических рекомендаций по предупреждению и преодолению эмоционального стресса.

Таблица 2. – Результаты исходного и итогового тестирования студенток социально-педагогического факультета (n = 18)

Показатели	Исходное $\bar{X} \pm \sigma$	Итоговое $\bar{X} \pm \sigma$	U	p
Время выполнения смешанного поиска черных и красных чисел без активных помех (<i>Cnв</i>)	187,1 ± 43,9	169,9 ± 31	122	>0,05
Время переключения внимания (<i>Tnв</i>)	100,1 ± 42	77,8 ± 20,9	96,5	<0,05
Количество ошибок за время выполнения смешанного поиска черных и красных чисел без активных помех (<i>ПВои</i>)	3,7 ± 7,2	0,17 ± 0,71	107,5	<0,05
Время выполнения смешанного поиска черных и красных чисел при активных помехах (<i>C*</i>)	242,9 ± 41,6	219,3 ± 36,9	109	<0,05
Разница во времени выполнения смешанного поиска черных и красных чисел с помехами и без помех (<i>Tэу</i>)	60,4 ± 53,63	51,9 ± 24,04	135,5	>0,05
Количество ошибок за время выполнения смешанного поиска черных и красных чисел с активными помехами (<i>ЭУои</i>)	4,56 ± 4,87	1,78 ± 3,49	103,5	<0,05
Экспертная оценка успешности (<i>ЭО</i>)	7,50 ± 1,09	8,00 ± 0,67	137,5	>0,05

Похожие результаты были получены и в эксперименте со студентами исторического факультета (таблица 3) [9].

Таблица 3. – Результаты исходного и итогового тестирования студентов исторического факультета (n = 12)

Показатели	Исходное $\bar{X} \pm \sigma$	Итоговое $\bar{X} \pm \sigma$	U	p
Время выполнения смешанного поиска черных и красных чисел без активных помех (<i>Cnв</i>)	196,83 ± 26,104	175,42 ± 25,18	32	<0,05
Время переключения внимания (<i>Tnв</i>)	101,5 ± 20,31	79,33 ± 20,05	32,5	<0,05
Количество ошибок за время выполнения смешанного поиска черных и красных чисел без активных помех (<i>ПВои</i>)	4,25 ± 5,88	0,58 ± 1,08	41	<0,05
Время выполнения смешанного поиска черных и красных чисел при активных помехах (<i>C*</i>)	241,3 ± 40,41	200,17 ± 30,95	28	<0,01
Разница во времени выполнения смешанного поиска черных и красных чисел с помехами и без помех (<i>Tэу</i>)	41,42 ± 28,26	22,17 ± 14,58	40	<0,05
Количество ошибок за время выполнения смешанного поиска черных и красных чисел с активными помехами (<i>ЭУои</i>)	6,92 ± 5,82	1,92 ± 2,84	29	<0,01

После формирующего педагогического эксперимента все результаты испытуемых были также подвергнуты интеркорреляционному анализу (таблица 4).

Таблица 4. – Ранговая интеркорреляция результатов тестирования студенток социально-педагогического факультета после проведения формирующего педагогического эксперимента (n = 18)

Показатели	№ п/п	<i>C_{нв}</i>	<i>T_{нв}</i>	<i>ПВош</i>	<i>C*</i>	<i>T_{эу}</i>	<i>ЭУош</i>	<i>ЭО</i>	
<i>ПВ</i>	<i>C_{нв}, сек</i>	1	1	0,66	0,40	0,76	-0,35	0,35	-0,47
	<i>T_{нв}, сек</i>	2		1	0,40	0,63	-0,02	0,62	-0,60
	<i>ПВош, кол-во</i>	3			1	0,40	0,07	0,73	-0,38
<i>ЭУ</i>	<i>C*, сек</i>	4				1	0,26	0,64	-0,60
	<i>T_{эу}, сек</i>	5					1	0,38	-0,32
	<i>ЭУош, кол-во</i>	6						1	-0,48
<i>ЭО</i>	7							1	

Подтвердились предположения о значимости показателей *ПВ*, *ЭУ* для профессиональной успешности студенток социально-педагогического факультета. На это указывают статистически достоверные связи показателей времени выполнения смешанного поиска черных и красных чисел (*C_{нв}*) ($r = -0,47$; $p < 0,05$); времени переключения (*T_{нв}*) ($r = -0,60$; $p < 0,01$); времени выполнения смешанного поиска черных и красных чисел при активных помехах (*C**) ($r = -0,60$; $p < 0,01$); количества ошибок за время выполнения смешанного поиска черных и красных чисел с активными помехами (*ЭУош*) ($r = -0,48$; $p < 0,05$) с экспертной оценкой профессиональной успешности студенток социально-педагогического факультета.

Обнаружены новые статистически значимые связи показателя эмоциональной устойчивости (*C**) с показателями переключения внимания (*C_{нв}*) и (*T_{нв}*) ($p < 0,01$), которых не было в констатирующем эксперименте. Такие связи подтверждают положение о том, что между процессами, обеспечивающими скорость приема и переработки, существует тесная взаимосвязь, и чем выше степень сформированности психической регуляции деятельности, тем эта связь сильнее.

Необходимо отметить, что только при активном стремлении студентов к самовоспитанию, самоусовершенствованию и саморегуляции, а также сознательной активности в этом процессе и ясном понимании его цели и сущности можно говорить о возможностях успешного формирования, развития и коррекции эмоциональной устойчивости [9]. При этом характер практики не определяется простым числом повторений до и после овладения решением какой-то конкретной задачи. Скорее, следует указать условия, при которых осуществляется практика. Наконец, необходимо определить также уровень, при котором организм упражняется в решении задач.

Заклучение

Полученные результаты в ходе констатирующего эксперимента отражают низкий уровень развития эмоциональной устойчивости у студентов и свидетельствуют о необходимости целенаправленной работы с будущими педагогами по формированию этого важного качества. Представлены положительные изменения после формирующего педагогического эксперимента по таким показателям, как переключение внимания (*ПВ*), эмоциональная устойчивость (*ЭУ*) у студенток социально-педагогического факультета ($p < 0,05$) и у студентов исторического факультета ($p < 0,01-0,05$), при сравнении исходного и итогового срезов позволяют сделать вывод о том, что предложенные методические рекомендации способствуют формированию эмоциональной устойчивости, улучшению механизмов саморегуляции и самоконтроля, необходимых для повышения успешности профессиональной деятельности, и свидетельствует об их эффективности, что подтверждается актом внедрения.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Изард, К. Э. Психология эмоций / К. Э. Изард. – СПб. : Питер, 2000. – 464 с.
2. Психологический отбор летчиков / под. ред. Е. А. Милеряна. – Киев : АПН УССР, 1966. – 235 с.
3. Яковых, Ю. В. Помехоустойчивость и помеховлияние в спортивной деятельности / Ю. В. Яковых, Г. Д. Бабушкин // Психологическое обеспечение спортивной деятельности : монография / под общ. ред. Г. Д. Бабушкина. – Омск : Сиб. гос. ун-т физ. культуры, 2006. – С. 338–368.
4. Черникова, О. А. Соперничество, риск, самообладание в спорте / О. А. Черникова. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 104 с.
5. Заика, В. М. Технология формирования соревновательной надежности в процессе психолого-педагогической подготовки : монография / В. М. Заика. – 2-е изд., перераб. и доп. – Брест : БрГУ, 2016. – 209 с.
6. Зильберман, П. Б. Эмоциональная устойчивость оператора / П. Б. Зильберман // Очерки психологии труда оператора / под ред. Е. А. Милеряна. – М. : Наука, 1974. – С. 138–172.
7. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2002. – 752 с.
8. Заика, В. М. Методические рекомендации для спортсменов-стрелков по предупреждению и преодолению эмоционального стресса / В. М. Заика. – 2-е изд., испр. и доп. – Брест : БрГУ, 2016. – 30 с.
9. Заика, В. М. Проблема эмоциональной устойчивости студентов / В. М. Заика, Т. С. Демчук // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта, оздоровительной и адаптивной физической культуры : материалы Междунар. науч.-метод. заоч. конф., посвящ. 70-летию каф. физ. воспитания и спорта Гомел. гос. ун-та им. Ф. Скорины, Гомель, 8–9 июня 2017 г. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2017. – С. 575–579.
10. Психология : учеб. для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. П. А. Рудика. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 512 с.
11. Бодров, В. А. Информационный стресс : учеб. пособие для вузов / В. А. Бодров. – М. : ПЕР СЭ, 2000. – 352 с.
12. Бойко, Е. И. Механизмы умственной деятельности : избр. психол. тр. / Е. И. Бойко ; под ред. А. В. Брушлинского и Т. Н. Ушаковой. – М. : Моск. психол.-соц. ин-т ; Воронеж : МОДЭК, 2002. – 688 с.
13. Аболин, Л. М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Л. М. Аболин. – Казань : КГУ, 1987. – 262 с.
14. Дашкевич, О. В. Эмоциональная регуляция деятельности в экстремальных условиях : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01 / О. В. Дашкевич ; МГУ им. М. В. Ломоносова. – М., 1985. – 36 с.

Рукапіс паступіў у рэдакцыю 20.11.2018

Zaika V.M., Demchuk T.S., Surkov S.A. Role of Psychological and Pedagogical Training in Formation of Emotional Stability of Students

Questions of emotional stability of students are considered. Search of an exit from difficult situations, along with professional knowledge, demands from the student of emotional stability. Being a component of professional reliability, emotional stability is considered as the ability of a person to solve difficult and responsible problems in intense conditions without considerable negative influence on state of health and efficiency of activity. Psychological and pedagogical training of the student, being one of the parties of educational process, solves a problem of formation and perfection of properties of the person, increase of level of emotional stability.