

СОЦИАЛЬНЫЕ НАУКИ, ИННОВАЦИИ В ОБРАЗОВАНИИ, PR-ТЕХНОЛОГИИ

УДК 37.015.31

Н.Ф. Агаев

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ

Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет

Целью исследования является изучение эмоционально-личностной сферы студентов в образовательном пространстве вуза. Предмет исследования – педагогические условия образовательного пространства вуза, направленные на формирование эмоциональной устойчивости и повышение качества жизни студентов. Рассмотрена роль физической культуры как ведущего компонента структуры педагогических условий профилактики нарушений в эмоционально-личностной сфере студентов в образовательном пространстве вуза.

Ключевые слова: эмоциональная устойчивость, студенчество, синдром эмоционального выгорания, эмоциональная устойчивость.

Студенческая молодежь – специфическая группа населения, имеющая отличия в образе жизни, свои ценностные установки, эталоны поведения, мотивы деятельности. Студенты относятся к социальному слою населения повышенного риска, подверженному кумулятивному эффекту воздействия стресс-факторов процесса обучения и влияния выбранной профессии на личность. К числу факторов риска российские ученые Е.А. Ямбург, Э.Н. Вайнер, Н.К. Иванова, А.М. Куликов относят перегрузку учебными занятиями, авторитарный стиль взаимоотношений преподавателей и студентов, недостаточный учет индивидуальных особенностей в обучении и воспитании, гиподинамию и др. Физическое состояние, уровень физической подготовленности молодежи не позволяют ей эффективно противостоять неблагоприятным условиям внешней среды и трудностям, связанным с изменениями социально-политического и экономического устройства общества. Уровень психофизической культуры молодежи за время обучения в вузе снижается, что обусловлено и резким ростом информационных и эмоциональных нагрузок, приводящих к значительному ухудшению психического самочувствия человека, повышенной тревожности, отчужденности, и низким уровнем технологической оснащенности студентов, позволяющей им преодолевать стрессовые ситуации. При этом вне воспитательного влияния оказывается сфера эмоционально-ценностных запросов молодежи, не востребована должным образом инициатива молодежи в достижении личного успеха, не найдены адекватные формы выражения привлекательности здорового образа жизни. При этом молодые люди, встречаясь с какой-то сложностью, не могут полноценно реализовать накопившуюся энергию (вызванную физиологическим механизмом стресса), и тогда эта энергия, по мнению С.А. Бабанова, начинает разрушать самого человека [1]. Как следствие, растёт психическое, эмоциональное напряжение, связанное со стрессом на рабочем месте.

Современное общество движется в направлении гуманизации образовательной среды, к развитию потенциала возможностей каждого человека, при этом на передний план выступают факторы развития личности студентов, интересующихся глубинными смыслами жизни,

себя и своей деятельности. По мнению Е.А. Рождественской, успех в профессиональной деятельности зависит не только и не столько от сформированных профессиональных навыков, сколько от развития общепсихологической культуры специалиста [2]. Таким образом, зрелость эмоционально-личностной сферы студента становится одним из главных факторов подготовки будущего специалиста и качества его жизни. Однако уровни взаимодействия между эмоционально-личностной, мотивационной сферами и качеством жизни студентов в образовательном пространстве вуза еще не достаточно изучены, что позволило обозначить основную проблему исследования – изучение эмоционально-личностной сферы студентов в образовательном пространстве вуза.

Эмоциональная устойчивость – наименее формируемое и развиваемое качество личности [3]. Эмоциональная устойчивость является одним из проявлений адаптационных способностей личности. Значение эмоций в осуществлении различных видов деятельности и их определяющее воздействие на формирование способов ее организации и воспитание социально значимых черт личности подчеркивается многими исследователями (Л.И. Божович, П.В. Симонов, Г. Х. Шингаров и др.). Эмоциональная устойчивость является интегральным свойством психики, выражающимся в способности преодолевать состояние излишнего эмоционального возбуждения при выполнении сложной деятельности. Она определяется как неподверженность эмоциональных состояний и процессов деструктивным влияниям внутренних и внешних условий. Эмоциональная устойчивость уменьшает отрицательное влияние сильных эмоциональных воздействий, предупреждает крайний стресс, способствует проявлению готовности к действиям в напряженных ситуациях. Эмоциональную устойчивость можно рассматривать как результат функционирования целостной системы саморегуляции организма, интегрально характеризующей особенности деятельности.

Современное студенчество относится к группе населения с повышенным уровнем риска заболеваний в связи с большой психоэмоциональной и умственной нагрузкой, необходимостью адаптации к новым условиям обучения, формированием новых и профессионально-обусловленных межличностных отношений. Мотивация обучения в вузе у студентов связана не только с проблемами профессионального самоопределения, где личностная зрелость является одним из ведущих факторов профессионализма, учебная мотивация определяется активностью и пассивностью учебной деятельности студента, при этом эмоциональный статус не только становится неотъемлемым компонентом деятельности, но и начинает активно выполнять функцию ее регулирования. Необходимым условием успешного обучения в современном вузе является высокий уровень психического компонента качества жизни студента, отражающего его способность оптимально адаптироваться к условиям образовательной среды, адекватно реагируя на основное противоречие современной системы образования – это противоречие между быстрым темпом приращения знаний и ограниченными возможностями их усвоения индивидом.

Эмоциональное выгорание – это «выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия» [4]. Возникновению синдрома эмоционального выгорания способствует молодой возраст, отсутствие жизненного и практического опыта.

Особенности формирования синдрома эмоционального выгорания студентов и его влияние на мотивационную сферу студентов рассматривается нами на основе теории самодетерминации (по Е. Deci и R. Ryan). Самодетерминация выступает не только как потребность, но и как качественная характеристика поведения человека. Под самодетерминацией понимают способность человека выбирать и делать выборы, чувствовать себя, а не подкрепления, стимулы или какие-то иные силы, которые также могут выступать в качестве детерминант его поведения [5].

Самодетерминация является не только способностью, но и потребностью студентов.

Установлено, что эмоциональное выгорание студентов представляет собой приобретенный стереотип эмоционального поведения, процесс постепенной утраты эмоциональной, познавательной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы.

Важнейшая роль в формировании личности студентов отводится физической культуре. Физическая культура, по утверждению В.К. Бальсевича, представлена всеми компонентами структуры личности, что подтверждается анализом ее функционально-ценностного содержания. В связи с этим она выступает как базовый, фундаментальный слой, интегрирующее звено культуры, содержащее наибольший потенциал воспроизводства личности как целостности. Эффективность физкультурной деятельности определяется потребностно-мотивационным звеном (связанным с формированием их потребностей, интересов, целей, закрепляемых в мотивах, ценностных ориентациях и т.п.) студентов, овладением ими определенным уровнем знаний, умений и навыков.

Разработанные нами педагогические условия повышения эмоциональной устойчивости и профилактики СЭВ у студентов творческих специальностей состоят из трёх уровней: индивидуальный уровень – профилактика клинических проявлений СЭВ, подбор адаптивных форм поведения; межличностный уровень – оптимизация взаимоотношений с однокурсниками, преподавателями и членами семьи; организационный уровень – оптимизация обстановки в вузе, улучшение условий обучения.

Педагогические условия повышения эмоциональной устойчивости личности студентов подразумевают создание благоприятной психологической среды, способствующей профилактике СЭВ. Для преодоления синдрома эмоционального выгорания при включении в практическую деятельность должны быть решены следующие задачи:

- комплексный мониторинг эмоционально-личностной сферы, психосоматического здоровья и социальной адаптации студентов;
- внедрение комплекса образовательно-просветительских программ, направленных на приобретение студентами знаний и навыков, способствующих сохранению и укреплению оптимального психоэмоционального статуса и здоровья;
- внедрение системы мер профилактического и адаптивного характера, связанных с психологической поддержкой студентов и физической реабилитацией.

В основе модели педагогических условий формирования эмоциональной устойчивости личности студентов лежит педагогическая технология повышения психологической грамотности студентов для преодоления синдрома эмоционального выгорания. Педагогическая технология при включении в практическую деятельность содержит составляющие:

- блок самопознания и самоанализа – выявление психологических особенностей студентов, способных провоцировать развитие СЭВ;
- блок коррекции самооотношения – повышение уровня принятия себя, адекватного восприятия своих положительных и отрицательных характеристик, принятие успехов и неудач;
- блок саморегуляции – формирование навыков управления своим функциональным состоянием, работы с эмоциями и переживаниями;
- блок психологической грамотности – овладение знаниями о стрессовых состояниях и путях их преодоления, развитие навыков психологической защиты и адаптации к конкретным ситуациям.

Педагогические условия повышения эмоциональной устойчивости оказывают существенное положительное влияние на психоэмоциональный статус студентов, на их мотивационную сферу и компоненты качества жизни и включают в себя:

- обеспечение «обратной связи» и диалога на профессиональные темы педагога и студентов;
- гуманное отношение к обучающимся, признание их самооценности, креативности;
- индивидуализация обучения;
- обеспечение условий, способствующих саморазвитию, самообучению, самообразованию и креативности;
- создание условий, обеспечивающих активность студента;
- организация коммуникативной и социальной деятельности студентов;
- создание условий, препятствующих возникновению СЭВ.

Реализация педагогических условий по формированию эмоциональной устойчивости личности студентов и профилактики психоземotionalных нарушений опирается на педагогическую технологию, в основе которой лежит концепция Л.В. Филипповой [6] и разработанные на её основе совместно с Д.Г. Сидоровым следующие типы занятий со студентами.

Первый тип занятий соответствует первому этапу социализации – идентификации, целью которой является осознание обучающимся самого себя, своего статуса, занятие равноправного места в группе. Этот тип занятий решает задачу развития ориентировочной основы деятельности путем формирования у студента образа педагогической ситуации и образа цели, их сравнения и выявления различий, а также выработки полной программы действий по устранению этих различий. Достижение данной цели предполагает восприятие и оценку студентом учебной ситуации, а также своих способностей, рассуждения о допустимых результатах, формирование у него позитивного настроения и фиксированной установки. В дидактическом плане цель первого этапа развивающего обучения – формирование установки познавательной активности, готовности к занятиям по индивидуальной программе. В личностном плане целью указанного этапа является достижение высокого уровня адаптированности студента. В соответствии с указанными целям строится диагностика психического склада личности, выявляются адаптивные возможности, прогнозируется ориентация личности в сфере самоопределения и самореализации. Для этого используются адаптированные опросники – шестнадцатифакторный личностный опросник Кеттела, шкалы (оценки стремления к риску, к достижению успеха, мотивации избегания неудачи). В составе комплексной методики оптимизации психологической включенности личности в новую для нее деятельность используется аутогенная тренировка, цель которой – научить студента мобилизовать свои способности для решения ситуативных задач.

Второй тип занятий соответствует второму этапу социализации – индивидуализации, которая не означает чрезмерной концентрации внимания на отдельной личности. Психологический смысл данного типа занятий заключается в том, чтобы способствовать формированию у обучающихся оценки своих и чужих способностей, расширению представлений личности о своих возможностях. Следовательно, на занятиях данного типа решается задача существенного повышения индивидуальной активности, соревновательности, креативности. Это достигается несколькими путями: превращением обучающихся из объектов в субъекты управления собственным поведением; проблематизацией содержания учебного процесса; организацией группового взаимодействия; осуществлением рефлексивного экспресс-анализа педагогической ситуации.

Психологической составляющей данного этапа развития индивидуальности является реализация внутриличностного потенциала в конкретных условиях деятельности. Индивидуализация – это организуемый преподавателем процесс самореализации личности. Коммуникативное сотрудничество является важным условием индивидуализации, что, по существу, означает реализацию способности правильно понять других, взаимное уважение и доверие, способствующие активизации эмоциональной сферы личности, а также моделирование ин-

терапевтических методик, самостоятельных, индивидуальных и совместных форм работы, обеспечивающих деятельностный аспект.

Полилог как способ взаимораскрытия, взаимоутверждения и взаиморазвития, как активный творческий процесс преодоления «прерывности» общения с опорой на рефлексию формирует у студентов способность к педагогическому взаимодействию как условию эффективного обучения. Поэтому педагогическое обучение, весь коммуникативный фон занятий должен иметь установку на педагогическое сотрудничество, т.е. сотрудничество, которое в значительной мере индивидуализировано, поскольку ориентировано на уникальность и неповторимость каждого субъекта, вызывает субъективную удовлетворенность. По мнению В.А. Янчук, это становится возможным при правильном выборе такой тактики дидактической беседы, которая учитывает личностные особенности студентов, в том числе тип внушаемости личности [7].

Игровой тренинг – третий тип занятий, соответствующий во многом более высокому уровню социализации – персонализации, связан с формированием группового сотрудничества, групповой мобильности и групповой креативности. На этом этапе происходит интеграция личности с макро- и микросредой, в ходе которой складываются индивидуальный стиль деятельности и индивидуальный стиль общения. Тренинг включает организационно-деловую игру и игры, направленные на развитие социальности (кооперирование, взаимодействие, сотрудничество, групповое творчество). Игровой тренинг полезен всем студентам, в особенности тем, которые испытывают заметные трудности в межличностном общении, поскольку предполагает сформированную готовность к деятельности, высокий уровень активности, раскованности, инициативности, сотрудничества. Игровой тренинг ценен и тем, что требует от его участников умения анализировать и определять качества своей деятельности и деятельности других.

Выполнение студентами различных ролей (участник, капитан команды, тренер, судья, организатор соревнований) положительно сказывается на развитии «социальной компетенции» и коммуникативности всех участников, способствует снятию «физической неполноценности» и замене реактивного поведения на рефлексивное. В организационно-деловой игре наибольшее развитие получают процессы экстерниоризации, обеспечивающие переход личности на высший уровень взаимодействия в группе – уровень персонализации. Организационно-деловая игра, психотехнические игры, а также игры на развитие социальности способствуют формированию личностных характеристик: мотивационного уровня личности (уровень «Я»), целевого (уровень притязаний) и смыслового (переживание успеха-неуспеха) – и, следовательно, являются формами гуманистически ориентированного обучения в процессе физического воспитания студентов.

Требование гуманного отношения к обучающемуся, признание его самооценности являются основными требованиями к личностно-ориентированному обучению, в центре которого находится личность обучающегося, а основной задачей – её развитие. Дифференциация обучения достигается за счет выбора системы индивидуальных обучающих воздействий, учитывающих субъективный опыт обучающихся, ориентированных на реальные способности конкретного обучающегося. Требование обеспечения условий, способствующих саморазвитию, самообучению, самообразованию обучающегося означает, что оно направлено на предоставление обучающемуся возможности самостоятельного приобретения знаний; развитие его социальных, творческих, интеллектуальных способностей, на удовлетворение потребностей личности в самопознании, самоопределении, самоуправлении и самореализации.

Требование учета субъективного опыта каждого обучающегося в личностно-ориентированном обучении означает, что необходимо акцентировать внимание на субъективном опыте обучающегося, который необходимо развивать и приумножать. Осуществление самоконтроля, тренировки, самокоррекции пробуждает у студентов новые эмоции, влияющие на

мотивацию. Организация объективного контроля знаний позволяет рационально использовать мышление всех категорий обучающихся, способствует возникновению внутренней потребности в изучении данного материала, что активизирует познавательную деятельность. Познавательная мотивация является основой активности учения, только познавательные мотивы способствуют устойчивой активности обучающегося и повышают эффективность процесса обучения.

На основе показателей, характеризующих социально-психологическую сферу личности студента, его физическую подготовленность и состояние здоровья, составляются индивидуальные программы. Основные задачи программы: внедрение в учебно-воспитательный процесс индивидуально-личностного обучения студентов как фактора сохранности здоровья и профилактики СЭВ; осуществление психолого-педагогического и медицинского контроля за состоянием здоровья студентов в период обучения в вузе; внедрение профилактических медицинских и психологических мероприятий; создание социально-реабилитационных служб здоровья, психологических центров.

Для формирования личности важна технология обучения, позволяющая активно осуществлять психолого-консультационные и психокорректирующие мероприятия, способствующие достижению максимальной эффективности специализированных физкультурных занятий и ориентированные на развитие личности как интегральной индивидуальности. Это возможно при наличии модели социально-психологического обеспечения учебно-развивающегося процесса.

Ю.Н. Емельянов [8], опираясь на концепцию социально-психологического обучения Аргайла, указывает и на задачу формирования рефлексивного сознания: повышение адекватности самовоспитания индивида, гармонизация «Я-образа» и «Я-концепции» и создание концептуального инструментария для рассмотрения проблемы «Я-в ситуации».

В обучающую программу входят манипулятивные игры, игры с комментарием, сюжетно-ролевые игры, направленные на формирование знаний, умений, осознание смысла. Новый смысл, обретенный в процессе реализации обучающей программы, может стать условием дальнейшего культурного и деятельного самоопределения субъекта, осуществляемого посредством выполнения индивидуальных программ (составленных с учетом характера заболевания и физической подготовленности), овладения приемами психической саморегуляции и т.д.

Высокий уровень самоконтроля, творческий стиль деятельности и общения, которые присущи личности с высоким уровнем адаптированности, позволяют ей без посредничества оптимально включиться в новые виды деятельности, а высокий уровень саморегуляции препятствует развитию каких-либо болезненных изменений. Ведущее место в поведенческой установке личности высокооптимального уровня адаптированности занимает фактор социальной ориентации. Центральными элементами этого фактора являются мотивы, признаки широты и уровня направленности личности, а также такие характерологические особенности, как активность и коллективизм. Фактор профессиональной направленности играет меньшую роль. В его состав входят ценности, связанные с профессиональным становлением личности, профессиональные и творческие мотивы, показатели отношения личности к труду, интеллектуальные способности.

Ведущим на данном уровне является фактор коммуникативного опыта, центральными элементами которого выступают признаки коммуникативной компетентности, коммуникативности личности, а также потребности личности в общении, социальном признании. Таким образом, ведущими педагогическими условиями формирования эмоциональной устойчивости личности студентов и профилактики эмоционального выгорания следует признать:

- на организационном уровне: оптимальную организацию учебного процесса, использование специально разработанных типов учебных занятий, организацию консультаций психолога и врачей, мониторинг психоэмоционального статуса студентов, создание благо-

приятной среды обучения и проживания студентов, организация оптимального досуга и летнего отдыха студентов, курсы-тренинги для студентов по саморегуляции на занятиях по физической культуре и вне учебного времени;

- на индивидуальном и межличностном уровне представляется целесообразным: определять краткосрочные и долгосрочные цели (это повышает долгосрочную мотивацию); достигать краткосрочные цели: успех, который повышает степень самомотивации; использовать «технические перерывы», что необходимо для обеспечения психического и физического благополучия (отдых от работы); освоить пути управления стрессом – изменение социального, психологического и организационного окружения
- на рабочем месте: обеспечить большую автономию студента; выстроить «мосты» между учёбой и домом; создать в учебной группе благоприятный социально-психологический климат; обучиться приёмам релаксации, ауторегуляции, самопрограммирования; поддерживать хорошую физическую форму (сбалансированное питание, ограничение употребления алкоголя, отказ от табака, коррекция массы тела).

Кроме этого, следует стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки; учиться переключаться с одного вида деятельности на другой; проще относиться к конфликтам на учебе; не пытаться быть лучшим всегда и во всем. Помнить, что учеба – это всего лишь часть жизни.

Наиболее эффективным педагогическим условием формирования эмоциональной устойчивости следует признать:

- 1) развитие у студентов активной жизненной позиции (оптимизма, активности, уверенности в своих силах и в стабильности);
- 2) развитие высокого уровня творческого потенциала студентов (креативности личности, креативности подходов к решению поставленных задач);
- 3) развитие активного типа жизненной установки (оптимизма, реализма);
- 4) развитие у студентов образа мыслей и поведения для преодоления стрессовых ситуаций (копинг, юмор, самоуважение).

Таким образом, разработанные и апробированные нами педагогические условия повышения эмоциональной устойчивости оказывают существенное положительное влияние на психоэмоциональный статус студентов, на их мотивационную сферу и компоненты качества жизни. Одним из ведущих компонентов в структуре педагогических условий профилактики нарушений в эмоционально-личностной сфере студентов в образовательном пространстве вуза является физическая культура, которая представлена всеми компонентами структуры личности, что подтверждается анализом ее функционально-ценностного содержания. В связи с этим физическая культура выступает как базовый, фундаментальный слой, интегрирующее звено культуры, содержащее наибольший потенциал воспроизводства личности как целостности.

Библиографический список

1. **Бабанов, С.А.** Профессиональные факторы и стресс: синдром эмоционального выгорания [Электронный ресурс] / Режим доступа: http://www.t-patient.ru/archive/tp12-09/tp12-09_622.html (Дата обращения 01.01.2013).
2. **Рождественская, Е.А.** Особенности мотивации обучения в вузе / Е.А. Рождественская, Н.А. Рощина, Е.Н. Кубарев // Вестник ТГПУ. 2005. №1. С. 44-46.
3. **Аболин, Л.М.** Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Л.М. Аболин. – Казань, 1987. – 262 с.
4. **Бойко, В.В.** Правила эмоционального поведения / В.В. Бойко. – СПб.: Речь, 1997. – 286 с.
5. **Личностный потенциал: структура и диагностика;** под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2011. – 679 с.

6. **Филиппова, Л.В.** Концепция и технология организации гуманистически ориентированной физкультурно-спортивной деятельности детей и молодежи / Л.В. Филиппова, Ю.А. Лебедев // Спорт, духовные ценности, культура. 1997. Вып. 7. С. 295–308.
7. **Янчук, В.А.** Дифференциальная внушаемость личности и ее возрастная динамика: автореф. дисс... канд. пед. наук / В.А. Янчук. – Минск, 1986. – 26 с.
8. **Емельянов, Ю. Н.** Активное социально-психологическое обучение / Ю. Н. Емельянов. – Л.: ЛГУ, 1985. – 167 с.

*Дата поступления
в редакцию 22.12.2012*

N.F. Agaev

PEDAGOGICAL CONDITIONS OF IMPROVING OF EMOTIONAL STABILITY OF STUDENTS' PERSONALITY

Nizhny Novgorod state university of architecture and civil engineering

Purpose: The study of the emotional and personal sphere of students in the university educational environment.

Design/methodology/approach: Pedagogical conditions of the university educational environment aimed at forming emotional stability and improving the quality of student life.

Findings: Factors affecting the emotional instability and the quality of life of students are the following: low level of students' physical and psychic culture and not enough pedagogically and technologically adapted environment of the university, which form the emotional burnout syndrome during training.

Research limitations/implications: The author has examined the role of physical education as the leading component of the structure of pedagogical conditions preventing violations in the emotional-personal sphere of students in the university educational environment.

Originality/value: Pedagogical conditions of improving of emotional stability of students' personality, developed on three levels of the university educational environment: individual, interpersonal, and organizational, are based on the student-centered approach to students' activities, they promote students' self-actualization and self-identity, improve the quality of life and respond adequately to the basic contradiction of the modern educational system - the contradiction between the fast rate of knowledge increasing and the individual limited capacity to assimilate it.

Key words: emotional stability, studentship, emotional burnout syndrome.