

REFERENCES

1. Voronkina, L.V. (2014), "Formation of strong-willed training of the athletes specializing in cyclic sports", *News of the Tula state university. Physical culture. Sport*, No. 1, pp. 88-92.
2. Golubeva, G.F. and Feshchenko, E.M. (2016), "Formation of emotional stability and strong-willed self-checking of students in a situation of estimation of knowledge", *Bulletin of the Bryansk state university*, No. 4, pp. 264-271.
3. Plyn, E.P. (2000), *Psychology of the will*, publishing house "Peter", St. Petersburg.
4. Plyn, E.P. (2000), *Psychology of the sport*, publishing house "Peter", St. Petersburg.
5. Lozhkin, G.V. and Spasennikov, V.V. (1997), "Problems of diagnostics of emotional stability during the carrying out of psychological inspection of athletes", *Science in the Olympic sport*, No. 1, pp. 45-48.
6. Shumilin, A. P. (2010), *Psychology and pedagogical ensuring training of judokas for competitions in the system of a long-term sports training*, publishing house SFU, Krasnoyarsk.

Контактная информация: golubeva.galia2012@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 12.02.2018

УДК 159.9.07

ПРОБЛЕМЫ ДИАГНОСТИКИ И КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ЛИЧНОСТИ

Валентина Ивановна Долгова, доктор психологических наук, профессор, Геннадий Геннадьевич Буторин, доктор психологических наук, доцент, Елена Викторовна Буркова, аспирант, Марина Николаевна Степина, аспирант, Олег Юрьевич Штешков, аспирант, Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск

Аннотация

Проблема исследования состоит в том, что диагностические и коррекционные мероприятия не всегда выступают как целостный комплекс, воздействующий на несколько сфер психической активности личности одновременно. Цель: выявить наиболее актуальные проблемы, требующие в процессе своего разрешения комплексной диагностики и коррекции эмоциональных состояний личности. Материалы и методы: проведен констатирующий эксперимент с использованием диагностического опросника «Эмоциональный интеллект» Н. Холла. Результаты и обсуждение. Наиболее актуальные проблемы диагностики и коррекции эмоциональных состояний личности, и в первую очередь – это неумение управлять своими эмоциями, несформированный эмоциональный интеллект, низкая эмпатия, неадекватное распознавание эмоций других людей. Выводы. Результаты исследования показали, что психологические меры, ориентированные на диагностику и коррекцию неблагоприятных психических состояний даже при индивидуальной работе должны быть направлены не только на самого человека, но и одновременно на его семью и более широкое социальное окружение.

Ключевые слова: психологическая диагностика, психолого-педагогическая коррекция, эмоциональная устойчивость личности, эмоциональный интеллект, эмпатия.

PROBLEMS OF DIAGNOSTICS AND CORRECTION OF EMOTIONAL STATES OF THE PERSON

Valentina Ivanovna Dolgova, the doctor of psychological sciences, professor, Gennady Gen-nadievich Butorin, the doctor of psychological sciences, senior lecturer, Elena Viktorovna Burkova, the post-graduate student, Marina Nikolaevna Stepina, the post-graduate student, Oleg Yuriyevich Steshkov, the post-graduate student, South Ural State Humanitarian-Pedagogical University, Chelyabinsk

Annotation

The problem of the research is that the diagnostic and corrective measures do not always act as an integral complex that affects several spheres of the person's mental activity simultaneously. Purpose is: to identify the most urgent problems requiring in the course of their resolution a complex diagnosis and

correction of the emotional states of the individual. Materials and methods: The ascertaining experiment was conducted using the diagnostic questionnaire "Emotional Intelligence" by N. Hall. Results and discussion. The most urgent problems of the diagnosis and correction of the emotional states of the individual, and at the first place – it is inability to manage their emotions, unformed emotional intelligence, low empathy, inadequate recognition of the emotions of others. Conclusions. The results of the research showed that psychological measures aimed at diagnosing and correcting unfavorable mental states even in case of the individual work should be directed not only at the person, but also at his or her family and wider social environment.

Keywords: psychological diagnostics, psychological-pedagogical correction, emotional stability of the personality, emotional intelligence, empathy.

ВВЕДЕНИЕ

Среди основных проблем диагностики и коррекции эмоциональных состояний личности особое внимание сегодня уделяется анализу представлений о причинно-следственных связях эмоциональной неустойчивости и их коррекции, выработке новой стратегии преодоления трудной ситуации и улучшению компетентности в общении [6, 12]. Используемые методы психологической помощи имеют свои определённые специфические функции первичной, вторичной и третичной профилактики. При этом, в психологической практике понятие «профилактика» принято использовать только для обозначения первичной профилактики, а для двух других используются понятия «психокоррекция (психотерапия)» и «реабилитация» [5, 13]. В данном контексте психолого-педагогическая профилактика может пониматься как система предупредительных мер, направленных на устранение внешних причин, факторов и условий, вызывающих неблагоприятные психические состояния.

Психолого-педагогическая диагностика и коррекция подразумевают совокупность специальных психолого-педагогических воздействий на личность с целью её восстановления в качестве субъекта общения, деятельности и самосознания.

Категоричное разделение психодиагностики и психокоррекции носит весьма условный характер, так как на самом деле невозможно четко определить границы каждого воздействия, и на практике диагностические и коррекционные мероприятия выступают как целостный комплекс, воздействующий на несколько сфер психической активности личности одновременно. Цель: выявить наиболее актуальные проблемы, требующие в процессе своего разрешения комплексной диагностики и коррекции эмоциональных состояний личности.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Исследование эмоциональной устойчивости проведено в три этапа.

Первый этап – поисково-подготовительный; определена проблема исследования и проведен анализ психолого-педагогической литературы для подбора методик исследования; использованы теоретические методы: моделирование, анализ, синтез, которые позволяют выявить специфические стороны процесса, определить и обосновать деятельность по формированию эмоциональной устойчивости личности.

Второй этап – исследовательский; проведен констатирующий эксперимент, для этого использованы эмпирические методы (эксперимент, анкетирование и тестирование) и диагностический опросник «Эмоциональный интеллект» Н. Холла [2].

Третий этап – аналитический; проведены количественная и качественная обработка данных исследования.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Изучение степени эмоциональных переживаний по опроснику «Эмоциональный интеллект» Н. Холла показано на рисунке 1. Проведенное исследование выявило основные проблемы, и в первую очередь – это неумение управлять своими эмоциями (92%); несформированный эмоциональный интеллект (85%); низкая эмпатия (69%); распознавание

эмоций других людей (54%).

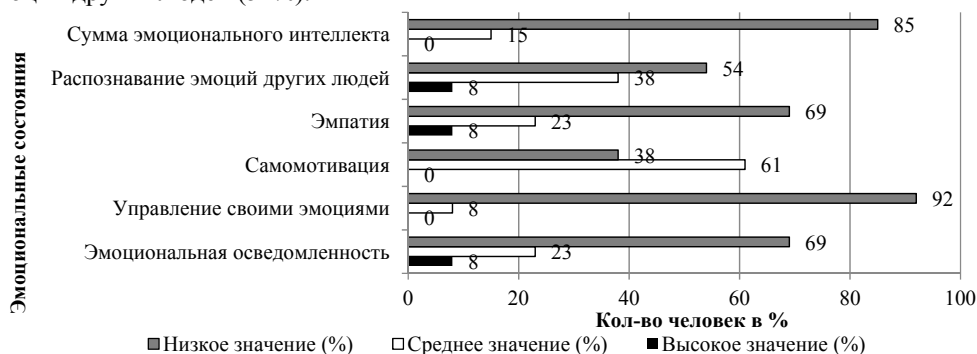


Рисунок 1 – Степень эмоциональных переживаний по опроснику «Эмоциональный интеллект» Н. Холла

В процессе обсуждения привлечены и собственные выводы, и результаты других исследований, направленных на сохранение эмоциональной устойчивости личности и конструктивных межличностных отношений [1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 11].

Результаты обследования свидетельствуют о том, что у людей с нарушенной эмоциональной устойчивостью, как правило, наблюдалась искаженная и неадекватная переработка информации, что приводило к неправильной интерпретации социальной ситуации, искажённому восприятию себя и окружающих. Поэтому основная задача при планировании коррекционных мероприятий состояла в том, чтобы привить социальные навыки, которые помогли бы сформировать конструктивные межличностные контакты и улучшили бы восприятие ими более широкого социального контекста.

Стабильных изменений эмоциональной устойчивости можно достичь также с помощью комплексных психологических тренингов. Такой подход изменяет процесс взаимодействия, поскольку в ролевых играх вырабатываются, формируются и закрепляются новые способы поведения, которые затем реализуются людьми в повседневной жизни. Комплексные психологические тренинги предполагают работу в группе и могут использоваться как в профилактических, так и коррекционных целях.

В определённых случаях можно применять так называемые «наставнические стратегии», принцип их стратегии основывается на трёх элементах социального научения: поведенческие стратегии передаются с помощью вербальных инструкций и реализуются в ходе ролевых игр; предоставляется возможность тренировки приобретенных навыков в ходе группового тренинга со сверстниками; даётся задание использовать полученные навыки в повседневной жизни. В содержательном плане довольно близким к «наставническим стратегиям» является «стратегия переобучения», которая направлена на выработку социально адаптивных привычек. Привычки входят в формы социального контроля, потому что, во-первых, они формируются под влиянием общественных норм и требований, во-вторых, когда они уже сформированы, то буквально диктуют человеку шаблоны социального поведения. В данном случае усилия специалистов направлены на то, чтобы люди усвоили адаптивные формы реагирования в проблемных для них ситуациях, и со временем в процессе постоянных упражнений, они превратились в привычку. После этого новые формы поведения начинают осуществляться спонтанно, на неосознаваемом уровне.

В процессе коррекционного комплекса воздействий в качестве подкрепляющих стимулов нередко использовалась помощь членов семьи. При этом они концентрировали свое внимание на определённых социальных аспектах, таких как зрительный контакт, улыбка, эмоциональный контакт и т.п. В этом подходе значительная роль отводится также ближайшему окружению, как медиатору коррекционного вмешательства. Для этого привлекались социально компетентные друзья, которые содействовали социальному поведению своих дезадаптированных товарищей, ориентировали на них свое поведение и близко общались

с ними. Даже в том случае, если окружающие нанесли вред человеку, между ними, тем не менее, эмоциональные связи остаются, и на них следует обратить особое внимание и опереться в терапевтической работе. Ещё одной немаловажной проблемой, с которой пришлось столкнуться в ходе психокоррекционной работы — это возникающие противоречия во взглядах на межличностные отношения. В таких случаях стратегия психокоррекционной работы была направлена на то, чтобы перевести внимание участников на собственно партнеров по конфликту и установить между ними непосредственный контакт. Для достижения действительно позитивного результата необходимо было попытаться организовать общий разговор, чтобы найти выход из проблемной ситуации, удовлетворяющий всех участников конфликта.

ВЫВОДЫ

Результаты исследования показали, что психологические меры, ориентированные на диагностику и коррекцию неблагоприятных психических состояний даже при индивидуальной работе должны быть направлены не только на самого человека, но и одновременно на его семью и более широкое социальное окружение. Названный подход в конечном итоге изменяет проблематичное эмоциональное состояние и позволяет более адекватно выражать специфические позитивные и негативные чувства, конструктивно сообщать о своих желаниях и потребностях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вяткин, Б.А. Теория интегральной индивидуальности В.С. Мерлина: история и современность / Б. А. Вяткин, Л.Я. Дорфман // *Образование и наука*. – 2017. – Т. 19. – № 2. – С. 145-160.
2. Забродин, Ю.М. Психодиагностика : монография / Ю.М. Забродин, В.Э. Пахальян. — Саратов : Вузовское образование, 2015. – 449 с.
3. Муравьева, О.И. Средняя идентичность: содержание понятия / О.И. Муравьева, С.А. Литвина, С.А. Богомаз // *Сибирский психологический журнал*. – 2015. – № 58. – С. 136-148.
4. Aelenei, C. No pain no gain? Social demographic correlates and identity consequences of interpreting experienced difficulty as importance / C. Aelenei, N.A. Lewis, D. Oyserman // *Contemporary Educational Psychology*. – 2017. – № 48. – P. 43-55.
5. Asmolov, A.G. Activity as reality in defining people and activity as a cognitive construct. Activity and the Activity approach to understanding people: The Historical meaning of the Crisis of cultural-activity psychology / A.G. Asmolov // *Russian education and society*. – 2015. – № 57 (9). – P. 731-756.
6. Dolgova, V.I. Aspects of emotional stability in volunteers of gerontology programs / V.I. Dolgova // *Advances in gerontology*. – 2014. – № 4 (4). – P. 278-282.
7. Dudina, M.N. The Crisis of upbringing in the Contemporary chronotype: potential solutions / M.N. Dudina, V.I. Dolgova // *Man in India*. – 2016. – № 96 (10). – P. 3503-3511.
8. Empathy for positive and negative emotions in social anxiety disorder / A.S. Morrison, M.A. Mateen, F.A. Brozovich, J. Zaki, P.R. Goldin, R.G. Heimberg, J.J. Gross // *Original Research Article Behaviour Research and Therapy*. – 2016. – № 87. – P. 232-242.
9. Font, X. Social Cognitive Theory of sustainability empathy / Font X., Garay L., Jones S.A // *Original Research Article Annals of Tourism Research*. – 2016. – № 58. – P. 65-80.
10. Gender differences in implicit and explicit personality traits / M. Vianello, K. Schnabl, N. Sriram, B. Nosek // *Personality and Individual Differences*. – 2013. – № 55. – P. 994-999.
11. Lachowicz-Tabaczek, K. Future self-appraisals and global self-esteem: Who benefits more from thinking about the future, and why? / K. Lachowicz-Tabaczek, B. Bajcar // *Self and identity*. – 2017. – № 16 (1). – P. 1-20.
12. Smortchkova, J. Encapsulated social perception of emotional expressions / J. Smortchkova // *Original Research Article Consciousness and Cognition*. – 2017. – № 47. – P. 38-47.
13. Sokol, Y. Temporal self-appraisal and continuous identity: associations with depression and hopelessness / Y. Sokol, M. Serper // *Journal of affective disorders*. – 2017. – № 208. – P. 503-511.

REFERENCES

1. Vyatkin, B.A., Dorfman, L.Ya. (2017), Theory of integral individuality by V.S. Merlin: history and nowadays. *Obrazovaniye i nauka*. 19(2), 145-160. DOI:10.17853/1994-5639-2017-2-145-160.

2. Zabrodin, Yu.M., Pahalyan, V.E. (2015), Psychodiagnostics: a monograph. Saratov: *Vuzovskoye obrazovaniye*, 449 p.
3. Muraveva, O.I., Litvina, S.A., Bogomaz, S.A. (2015) The environmental identity: the content concept. *Sibirskiy psikhologicheskiy zhurnal*. 58, 136-148. DOI: <http://doi.org/10.17223/17267080/58/10>.
4. Aelenei, C., Lewis, N.A., Oyserman, D. (2017), No pain no gain? Social demographic correlates and identity consequences of interpreting experienced difficulty as importance. *Contemporary Educational Psychology*. 48, 43–55. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2016.08.004>
5. Asmolov, A.G. (2015), Activity as reality in defining people and activity as a cognitive construct. Activity and the Activity approach to understanding people: The Historical meaning of the Crisis of cultural-activity psychology. *Russian education and society*. 57(9), 731-756. <https://doi.org/10.1080/10609393.2015.1125706>
6. Dolgova, V.I. (2014) Aspects of emotional stability in volunteers of gerontology programs. *Advances in gerontology*. 4(4), 278-282. DOI: 10.1134/S2079057014040080
7. Dudina, M.N., Dolgova, V.I. (2016), The Crisis of upbringing in the Contemporary chronotope: potential solutions. *Man in India*. 96(10). 3503-3511.
8. Morrison, A.S., Mateen, M.A., Brozovich, F.A., Zaki, J., Goldin, P.R., Heimberg, R.G., Gross, J.J. (2016), Empathy for positive and negative emotions in social anxiety disorder. *Original Research Article Behaviour Research and Therapy*. 87, 232–242.
9. Font, X., Garay, L., Jones, S. A (2016), Social Cognitive Theory of sustainability empathy. *Original Research Article Annals of Tourism Research*. 58, 65–80.
10. Lachowicz-Tabaczek, K., Bajcar, B. (2017), Future self-appraisals and global self-esteem: Who benefits more from thinking about the future, and why? *Self and identity*. 16(1), 1–20. DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/15298868.2016.1270850>
11. Smortchkova, J. (2017) Encapsulated social perception of emotional expressions. *Original Research Article Consciousness and Cognition*. 47, 38–47. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.concog.2016.09.006>
12. Sokol, Y., Serper, M. (2017) Temporal self-appraisal and continuous identity: associations with depression and hopelessness. *Journal of affective disorders*. 208, 503–511. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2016.10.033>
13. Vianello, M., Schnabl, K., Sriram, N., Nosek B. (2013) Gender differences in implicit and explicit personality traits. *Personality and Individual Differences*. 55, 994–999.

Контактная информация: 23a12@list.ru

Статья поступила в редакцию 15.02.2018

УДК 159.9

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС – НЕОТЪЕМЛЕМЫЙ ФАКТОР В ФОРМИРОВАНИИ НАРУШЕНИЙ ЗРИТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ СТУДЕНТОВ ВУЗА

*Александр Владимирович Евсеев, кандидат педагогических наук, профессор,
Уральский государственный университет путей сообщения, г. Екатеринбург*

Аннотация

В период экзаменационной сессии студенты находятся длительное время в состоянии нервно-эмоционального перенапряжения, что становится причиной «срыва адаптации» с соответствующими нарушениями в состоянии зрительного анализатора (количество «миопиков» на последующих курсах (2-3) обучения увеличивается почти на 15% $p < 0,05$). По нашему мнению, причиной зрительных расстройств является угнетение защитно-компенсаторных систем организма ввиду формирования реакции «острого стресса», на что указывают результаты гистологических исследований белой крови (методика Л.Х. Гаркави).

Ключевые слова: студенты, эмоциональная нагрузка миопия, двигательная активность, ситуативная тревожность, стресс.