

ЛИТЕРАТУРА

1. Нейропсихологическая диагностика и нейропсихологическая реабилитация нарушений управляющих (регуляторных) функций и критичности при повреждениях головного мозга. Клинические рекомендации / Т.В. Ахутина, Н.А. Варако, В.Н. Григорьева, Ю.П. Зинченко, Ю.В. Микадзе, А.А. Скворцов, Е.В. Фуфаева. М., 2015. – URL : <https://publications.hse.ru/mirror/pubs/share/folder/14eb8xtz4e/direct/142029239> (дата обращения: 01.01.2020).
2. Структура психоэмоциональных реакций у родственников больных с острыми нарушениями мозгового кровообращения / Н.А. Варако, Д.А. Захарченко, С.С. Петриков, Г.Р. Рамазанов, Ю.В. Титова // VI Международный конгресс «Нейрореабилитация 2014». Тезисы докладов. – М., 2014. – С. 84.
3. Григорьева В.Н. Когнитивная нейрореабилитация больных с очаговыми поражениями головного мозга / В.Н. Григорьева, М.С. Ковязина, А.Ш. Тхостов. – М. : Психология, 2006. – 256 с.
4. Принципы ранней реабилитации больных с инсультом / В.И. Скворцова, Г.Е. Иванова, О.В. Квасова [и др.] // Журнал Неврологии и психиатрии им. Корсакова. – 2002. – № 7. – С. 28–33.

REFERENCES

1. Akhutina, T.V., Varako, N.A., Grigorieva, V.N., Zinchenko, Yu.P., Mikadze, Yu.V., Skvortsov, A.A., and Fufaeva, E.V. (2015), *Neuropsychological assessment and neuropsychological rehabilitation of disorders of control (executive) functions and criticality in brain injuries, Clinical recommendations*, Moscow, available at: <https://publications.hse.ru/mirror/pubs/share/folder/14eb8xtz4e/direct/142029239>
2. Varako, N.A., Zakharchenko, D., Petrikov, S., Ramazanov, G. and Titova, Yu. (2014), "Structure of psychoemotional reactions of relatives of patients with acute disorders of cerebral circulation", *VI International Congress "Neurorehabilitation 2014"*, M., pp. 84.
3. Grigorieva, V.N., Kovyazina, M.S and Tkhostov, A.Sh. (2006), *Cognitive neurorehabilitation of patients with focal brain lesions*, Psychology, Moscow.
4. Skvortsova, V.I. Ivanova, G.E., Kvasova, O.V. [et al.] (2002), "Principles of early rehabilitation of patients with stroke", *S.S. Korsakov Journal of Neurology and Psychiatry*, No. 7, pp. 28-33.

Контактная информация: medpsiholog@bk.ru

Статья поступила в редакцию 07.02.2020

УДК 159.9

ПСИХОСОМАТИКА И ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ЛАБИЛЬНОСТЬ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ

Светлана Юрьевна Татарова, кандидат педагогических наук, доцент, Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова г. Москва, МИРЭА – Российский технологический университет, г. Москва; Алла Викторовна Носова, старший преподаватель, Надежда Георгиевна Ефремова, старший преподаватель, Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова г. Москва

Аннотация

Целью данной статьи является поиск взаимосвязи между уровнем здоровья и эмоциональной лабильностью. Для грамотного диагностирования эмоциональной лабильности была использована модифицированная форма опросника FPI, а для диагностики уровня здоровья – анкета самооценки психосоматического здоровья. В эксперименте приняли участие 287 студентов: 219 юношей и 68 девушек. Все опрошенные имели основную медицинскую группу или подготовительную. Возраст участников эксперимента – 17–19 лет. При обработке экспериментальных данных показатели эмоциональной лабильности делились на 3 интервала: 1–3 балла, 4–6 баллов, 7–9 баллов. Показатели 1–3 балла считались низкими, 4–6 – средними, 7–9 – высокими. Показатели самооценки психосоматического здоровья делились на 2 интервала: 6 и менее баллов, 7 и более баллов. Результаты эксперимента говорят о том, что высоким показателям эмоциональной лабильности чаще соответствуют худшие оценки здоровья. Сведения, полученные в данном эксперименте, можно использовать при разработке

новых методик преподавания видов спорта, при организации учебно-тренировочного процесса в спортивных секциях и т.д.

Ключевые слова: эмоциональная лабильность, здоровье, спорт.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.2.p525-529

PSYCHOSOMATICS AND EMOTIONAL LABILITY OF THE YOUNGER GENERATION

Svetlana Yurevna Tatarova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, MIREA-Russian technological University, Moscow;

Alla Viktorovna Nosova, the senior teacher, Nadezhda Georgievna Efremova, the senior teacher, Plekhanov Russian University of Economics, Moscow

Abstract

The objective of the article was to determine the relationship between the level of health and emotional lability. The modified FPI questionnaire was applied to diagnose emotional lability and psychosomatic health self-rating survey – for estimation of the level of health. 287 students were subject to experiment: 219 boys and 68 girls of 16–18 years of age. All respondents belonged either to basic medical group or preparatory group. During experimental data processing the indicators of emotional lability were divided into 3 intervals: 1–3 points (low), 4–6 points (average), 7–9 points (high). Indicators of self-rating of psychosomatic health were divided into 2 intervals: 6 or less points, 7 points or more. The experimental results suggest that the high rates of emotional lability often correspond to the worst health rating. Information obtained in this experiment can be used to develop new methods of teaching sports when organizing the training process in sports clubs, specialized children and etc.

Keywords: emotional lability, health, sport.

ВВЕДЕНИЕ

Исследования, которые попадают под категорию здоровья, часто вызывают интерес у специалистов по физической культуре, т.к. это напрямую связано с результативностью тренировочной и соревновательной деятельности, прогнозированием спортивных результатов и т.д. Также в данной работе учтены ранее опубликованные работы по психологии здоровья, которые указывают на связь между уровнем агрессии и состоянием здоровья и уровнем подготовленности спортсменов. Одно из важнейших направлений гуманитарных исследований – изучение имиджа здоровья в обществе, результаты таких исследований могут быть использованы в выработке оптимальной программы по формированию отношения к здоровью как к определенной ценности, вызывающей высокий интерес среди населения в качестве действий по сохранению и улучшению здоровья [3].

Цель исследования – установить взаимосвязь между здоровьем и личностными чертами, сопутствующими агрессивности.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В целях наиболее точного анализа и прогнозирования программы усиленной физической подготовки было проведено диагностирование эмоциональной лабильности опрашиваемых; оно проводилось с помощью использования модифицированной формы – опросник FPI, который содержит 12 шкал: шкалы эмоциональной лабильности и открытости. Всего в опросник вошло 114 вопросов.

Шкала «Эмоциональная лабильность» демонстрирует характеристику устойчивости эмоционального состояния. Высокие показатели являются свидетельством неустойчивого эмоционального состояния, которое проявляется в частых колебаниях настроения, повышенной возбудимости, частой раздражительности, а также низкого уровня саморегуляции. Низкие показатели шкал опроса, с другой стороны, могут являться свидетелями не только высокой эмоциональной стабильности, но и хорошего умения владеть собой.

Шкала «Открытость» характеризует отношение относительно социального окружения, а также уровень самокритичности. Высокие показатели свидетельствуют о стремлении к доверительно-откровенным взаимоотношениям с окружающими людьми при наличии высокого уровня самокритичности. Оценки по данной шкале в той или иной мере способствуют анализу искренности ответов обследуемого при работе с данным опросником, что соответствует шкалам лжи других опросников.

Диагностика уровня здоровья проводилась с помощью использования анкеты оценки опрашиваемыми уровня собственного психосоматического здоровья. В ее основе заложено утверждение о том, что между субъективной оценкой и рядом объективных показателей состояния организма существует достоверная зависимость. Анкета включает в себя 28 пунктов-вопросов, на 27 из которых предусмотрены ответы «да» или «нет». Последний вопрос предлагает оценить свое здоровье как «хорошее» или «плохое». Далее происходит подсчет числа неблагоприятных для анализа ответов из анкеты на первые 28 вопросов и, если на последний вопрос дан ответ «плохо», прибавляется единица. Итоговая оценка дает количественную самооценку здоровья, равную 0 – при «идеальном».

Всего было опрошено 287 студентов РЭУ им. Плеханова (219 – юношей и 68 девушек). Все они имели основную медицинскую группу или подготовительную, без ограничений в занятиях физическими упражнениями.

В процессе исследования все участники эксперимента заполняли модифицированную форму, опросник GPI и анкету самооценки психосоматического здоровья. Из 287 анкет не учитывались 21 анкета респонденты, которых показали низкую оценку по шкале открытости модифицированной формы в опроснике GPI.

Полученные данные были обработаны следующим образом:

- показатели агрессивности были разбиты на балы 1–3 балла, 4–6 баллов и 7–9 баллов;
- показатели самооценки психосоматического здоровья были разбиты на интервалы 6 и менее баллов, 7 и более баллов;
- для каждого пересечения интервалов подсчитывалось количество опрошенных попавших в него, и проводился сравнительный анализ.

Было выявлено, что отношение к нравственным ориентациям (общечеловеческим ценностям) у студентов оказалось на достаточно высоком уровне и составило $4,40 \pm 0,09$ балла.

Наряду с этим, необходимо стимулировать повышение интереса к занятиям и воспитание у студентов положительных взаимосвязей, проводимые действия должны быть связаны как с воздействием на интеллект, так и с воздействием на эмоционально-волевую сферу. Это достигается применением широко эмоционально окрашенных физических упражнений, выполняемых под музыку, а также использованием подвижных игр и эстафет, проводимых под музыкальное сопровождение [1].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В таблице приведены результаты по распределению самооценок психосоматического здоровья по интервалам эмоциональной лабильности и по интервалам самооценки психосоматического здоровья, в скобках – процент респондентов от общего количества опрошенных, попавших на интервал эмоциональной лабильности.

Таблица – Распределение опрошенных по интервалам показателей эмоциональной лабильности и самооценки психосоматического здоровья

Интервалы показателей самооценки психосоматического здоровья	Интервал показателей эмоциональной лабильности, баллы		
	1–3	4–6	7–9
Количество опрошенных, попавших в интервал 7 и более баллов	6 (11,8%)	48 (40,7%)	61 (63,6%)
Количество попавших в интервал 6 и менее баллов	45 (88,2%)	70 (59,3%)	38 (37,4%)

Из таблицы следует, что преобладающее большинство опрошенных с самооценками психосоматического здоровья 6 и менее баллов (88,2%) приходится на интервал с заниженными показателями эмоциональной лабильности (1–3 балла). На этот же интервал приходится наименьший процент опрошенных, имеющих самооценки психосоматического здоровья 7 и более баллов.

Наибольший процент респондентов с самооценками психосоматического здоровья 7 и более баллов (63,6%) относится на интервал эмоциональной лабильности с высокими показателями (7–9 баллов). На интервал эмоциональной лабильности с высоким уровнем приходится наименьший процент опрошенных, имеющих самооценки психосоматического здоровья 6 и менее баллов (37,4%).

Результаты проведенного исследования могут быть обусловлены корреляцией между высокими показателями эмоциональной лабильности и неустойчивости эмоционального состояния, а также повышенном уровне возбудимости и раздражительности – факторах, напрямую влияющих на здоровье индивида.

ВЫВОДЫ

Проведенное исследование позволило сделать следующие выводы: необходимо разрабатывать методики, с помощью которых возможно проведение корректировки личностных черт, сопутствующих проявлению агрессивного поведения, в частности эмоциональной лабильности, и, в дальнейшем, применять их в тренировочном процессе; такая практика позволит поднять на благоприятный уровень психосоматическое здоровье занимающихся, что, в свою очередь, положительно скажется на успешности тренировочной и соревновательной деятельности.

Молодежь считает здоровый образ жизни и физическое воспитание важным аспектом развития общества и современной государственности, проявляет выражение поддержки государственных программ по развитию спорта и высказывает свое мнение о неблагоприятных последствиях неправильного образа жизни [2].

ЛИТЕРАТУРА

1. Воспитательная работа с иностранными студентами при формировании навыка плавания в процессе занятий по физической культуре / Е.Г. Стадник, О.Н. Логинов, Е.В. Любина, С.Ю. Татарова // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.* – 2018. – № 11 (165). – С. 174–180.
2. Формирование имиджа здоровья Россиян средствами массовой информации / Е.Л. Панова, С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров, Г.Б. Кондраков // *Теория и практика физической культуры.* – 2017. – № 4. – С. 10–13.
3. Татарова, С.Ю. Эволюционные процессы развития России в оценках современной студенческой молодежи / С.Ю. Татарова, О.П. Кокоулина, В.Б. Татаров // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.* – 2018. – № 1. – С. 46.
4. Татарова, С.Ю. Морфогенез физического здоровья и социализации студенческой молодежи / С.Ю. Татарова, А.Н. Сафонов, В.Б. Татаров // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.* – 2019. – № 11 (177). – С. 417–421.
5. Татарова, С.Ю. Рекреативные технологии формирования здорового образа жизни студенческой молодежи : монография / С.Ю. Татарова. – М. : Финансовый университет, 2015. – 203 с.

REFERENCES

1. Tatarova, S.Yu., Loginov, O.N., Stadnik, E.G and Lyubina, E.V (2018), “Educational work with foreign students in the formation of swimming skills in the process of physical education”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 (165), pp. 174-180.
2. Panova, E.L., Tatarova, S.Yu., Tatarov, V.B. and Kondrakov, G.B. (2017), “Formation of image of health of Russians by mass media”, *Theory and practice of physical culture*, No. 4, pp. 10-13.
3. Tatarova, S.Yu., Kokoulina, O.P and Tatarov, V.B (2018) “Evolutionary processes of development of Russia in estimates of modern student youth”, *Physical culture: education, training*, No 1, pp. 46.
4. Tatarova, S.Yu., Safonov, A.N. and Tatarov, V.B. (2019), “Morphogenesis of physical health

and socialization of students”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 (177), pp. 417-421.

5. Tatarova, S.Yu. (2015), *Recreational technologies of formation of a healthy lifestyle of student youth, monograph*, University of Finance, Moscow.

Контактная информация: SYT66@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 25.02.2020

УДК 159.96

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ УПРАВЛЕНИЯ УЧЕБНЫМ СТРЕССОМ

Асият Муссаевна Урусова, кандидат психологических наук, доцент, Светлана Николаевна Бостанова, кандидат психологических наук, доцент, Карачаево-Черкесский государственный университет имени У. Д. Алиева, г. Карачаевск

Аннотация

В статье обсуждаются проблемы влияния учебного стресса на реализацию индивидуального сценария жизни и своевременного применения адекватных способов его рационализации. Выявлены эффективные способы купирования учебного стресса в сложной ситуации обучения. Показана взаимосвязь показателей стрессоустойчивости с рациональным мышлением студентов. Предложены продуктивные копинг-стратегии поведения, включающие фокус на проблему, на варианты последствий и положительные стороны, на эмоциональное равновесие. Изучены действенные стратегии совладающего поведения: саморефлексия, дистанцирование, принятие ответственности, позитивная интерпретация ситуации.

Ключевые слова: самоактуализации личности, учебный стресс, стрессоустойчивость, прокрастинация, перфекционизм, копинг-стратегии, совладающее поведение.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.2.p529-533

PSYCHOLOGICAL TECHNIQUES FOR MANAGING EDUCATIONAL STRESS

Asiyat Mussaevna Urusova, the candidate of psychological sciences, senior lecturer, Svetlana Nikolaevna Bostanova, the candidate of psychological sciences, senior lecturer, Karachay-Cherkess State University U. D. Aliyev, Karachaevsk

Abstract

The article discusses the problems of the impact of educational stress on the implementation of the individual life scenario and the timely application of adequate ways to rationalize it. It identifies the effective ways to alleviate stress in a difficult learning situation. Furthermore, it shows the relationship of stress resistance indicators with the rational thinking of students. The article proposes productive coping strategies of behavior, including the focus on the problem, options for consequences, positive aspects and emotional balance. Effective strategies of coping behavior were studied: self-reflection, distance, taking responsibility, positive interpretation of the situation.

Keywords: personality self-actualization, educational stress, stress resistance, procrastination, perfectionism, coping strategies, coping behavior.

Современные реалии российского социума требуют предоставления качества высшего образования различными способами: введением инновационных методов обучения, повышения эффективности технологий построения процесса обучения, дифференциации целей и прогнозируемых результатов.

Постоянно изменяющиеся требования к субъектам образовательного процесса наряду с позитивными возможностями самоактуализации личности вкпе с углублением профессиональной компетентности нередко приводят и к дезориентации, ввергая человека в стресс. С.Н. Бостанова, А.М. Урусова, С.В. Чербиева [6, 7] рассматривают следующие трудности, которые испытывают студенты магистратуры и бакалавриата в процессе учебно-профессиональной деятельности: необходимость постоянного усвоения новой