

УДК 159.9.075

АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ВОЗБУДИМОСТИ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ-ПСИХОЛОГОВ

ПУРТОВА Светлана Ивановна,аспирант кафедры педагогики и педагогической психологии,
Воронежский государственный университет

АННОТАЦИЯ. Данная статья посвящена проблеме эмоциональной возбудимости студентов – будущих педагогов-психологов. Теоретическое и эмпирическое исследование направлено на анализ феномена возбудимости, его связи с феноменом эмоциональной устойчивости. Выявление уровня эмоциональной возбудимости студентов и выделение ее основных особенностей.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: эмоциональная сфера личности, эмоциональная возбудимость, эмоциональная устойчивость.

PURTOVA S.I.,Postgraduate Student of the Department of Pedagogy and Pedagogical Psychology,
Voronezh State University

ANALYSIS OF THE PECULIARITIES OF EMOTIONAL EXCITABILITY OF FUTURE TEACHERS-PSYCHOLOGISTS

ABSTRACT. The paper is devoted to the problem of the emotional excitability of future students-psychologists. The theoretical and empirical investigation is aimed at an analysis of the phenomenon of excitability, its connection with emotional stability, identification of emotional excitability and its main peculiarities.

KEY WORDS: emotional sphere of personality, emotional excitability, emotional stability.

Проблема эмоционального развития личности является одной из самых сложных и малоизученных в психологии. Эмоции выполняют оценочную, побудительную, регулирующую, активизирующую, синтезирующую и другие важнейшие функции, помогая человеку жить и гармонично развиваться в окружающем его мире [1; 2]. Современный студент подвержен влиянию различных негативных факторов, способных подорвать эмоциональное здоровье даже психологически сильного молодого человека. В связи с этим очевидна необходимость более детального, глубокого изучения эмоциональной сферы личности.

К основным свойствам эмоциональной сферы относят: эмоциональную возбудимость, эмоциональную устойчивость, эмоциональную ригидность-лабильность, глубину переживания эмоций, эмоциональный отклик, экспрессивность и др. [3]. В данной статье мы подробнее остановимся на рассмотрении сущности двух первых свойств.

Эмоциональная возбудимость представляет собой личностную особенность, для которой характерны легкость возникновения сильных эмоций, ослабленный самоконтроль и общая аффективность поведения [4].

Говоря о легкости проявления эмоций, психолог Е.П. Ильин, ссылаясь на А.Ф. Лазурского, подчеркивает, что о повышенной эмоциональной возбудимости можно сказать лишь в том случае, если все чувства, присущие конкретному человеку, возникают у него одинаково легко. В то же время под эмоциональной возбудимостью нередко понимают легкость возникновения какой-либо одной эмоции, но, по мнению ученого, в таком случае речь не идет о возбуждении [5].

Проявления повышенной эмоциональной возбудимости различны, вплоть до диаметрально противоположных: у человека может наблюдаться повышенная двигательная активность, импульсивность или, напротив, человек будет казаться абсолютно спокойным, равнодушным, неподвижным, однако возбудимость найдет свое выражение в виде усиления ассоциативной активности (чувство сильного беспокойства, тревоги, сопровождающееся непрерывным потоком различных неконтролируемых мыслей и фантазий) [6].

В исследованиях Е.П. Ильина также отмечается, что к понятию эмоциональной возбудимости по своей сути очень близко понятие эмоциональной отзывчивости, под которой подразумевается «устойчивое свойство индивида, проявляющееся в легком, быстром и гибком эмоциональном реагировании на различные воздействия» [7, с. 227].

Повышенная эмоциональная возбудимость может стать предпосылкой для возникновения более опасного синдрома – эмоционального выгорания [8]. Проведенное ранее исследование, посвященное феномену профессионального риска преподавателя, позволяет нам констатировать высокие показатели эмоционального выгорания у большинства респондентов, а также утверждать, что в современном обществе эмоциональное выгорание является серьезной проблемой, пагубно влияющей на психологическое здоровье, профессиональное и личностное развитие индивида [1].

Важно отметить, что несколько повышенный уровень возбудимости не всегда свидетельствует о каких-либо проблемах. При анализе эмоциональной сферы конкретного человека не следует исключать индивидуальных особенностей личности: возраст

(так, подростковый возраст в силу своих особенностей, по мнению ряда авторов, зачастую сопровождается высоким уровнем возбудимости, неустойчивости, агрессивности, тревожности личности), темперамент (к примеру, у холериков отмечается более высокий уровень возбудимости) и даже пол (Е.П. Ильин, П.А. Ковалев и др. констатируют, что у женщин уровень эмоциональной возбудимости и неустойчивости выше, чем у мужчин) [5].

Что же касается эмоциональной устойчивости, то ее психологи рассматривают как «неподверженность эмоциональных состояний и процессов деструктивным влияниям внутренних и внешних условий» [9].

Проблемами эмоциональной устойчивости занимались и занимаются такие отечественные ученые, как Л.М. Аболин, А.А. Деркач, М.И. Дьяченко, Е.П. Ильин, О.А. Конопкин, А.М. Матюшкин, К.К. Платонов и др.

Рассматривая различные подходы к изучению эмоциональной устойчивости, М.И. Дьяченко и В.А. Пономаренко указывают на четыре основных подхода к пониманию данного феномена. Первый подход сводит эмоциональную устойчивость к проявлениям воли. Второй подход рассматривает эмоциональную устойчивость как интегративное свойство личности. Третий – как свойство темперамента. Четвертый подход основывается на выявлении собственно эмоциональных характеристик эмоциональной устойчивости [10].

Проведя целостный анализ проблемы эмоциональной устойчивости, Л.М. Аболин установил, что, с одной стороны, устойчивость – «результат целостной функциональной системы эмоциональной саморегуляции напряженной деятельности, а с другой – системное качество личности, приобретаемое индивидом и проявляющееся у него в единстве эмоциональных, интеллектуальных, волевых и других отношений, в которые он вовлекается в условиях напряженной деятельности» [11].

И.П. Ильин отмечает, что многие ученые, такие как О.А. Сиротин, А.И. Трохачев и др., рассматривают эмоциональную устойчивость как критерий эффективной деятельности личности в эмоциогенной ситуации [7].

Анализ психолого-педагогической литературы позволил сделать вывод о существовании нескольких точек зрения на проблему соотношения эмоциональной устойчивости и эмоциональной возбудимости личности.

Так, Я. Рейковский под эмоциональной устойчивостью понимает такую степень эмоционального возбуждения, которая не превышает пороговой величины и не нарушает поведение человека [12].

Е.М. Семенова, раскрывая сущность проблемы эмоциональной устойчивости педагога, отметила, что некоторые ученые под эмоциональной устойчивостью понимают низкий уровень эмоциональной возбудимости, что придает определению устойчивости скорее отрицательную, нежели положительную окраску [13].

В.М. Богуславский представляет сочетание эмоциональной возбудимости и устойчивости личности следующим образом: большая эмоциональная возбудимость – большая эмоциональная устойчивость; большая эмоциональная возбудимость – слабая эмоциональная устойчивость; слабая эмоциональная возбудимость – большая эмоциональная устойчи-

вость; слабая эмоциональная возбудимость – слабая эмоциональная устойчивость [14].

Анализ психолого-педагогической литературы позволил нам сделать вывод о том, что большинство ученых рассматривают эмоциональную возбудимость и устойчивость как два полярных феномена. То есть высокий уровень эмоциональной возбудимости, по их мнению, наиболее вероятно будет свидетельствовать о низком уровне устойчивости личности.

Для изучения эмоциональной возбудимости и устойчивости студентов – будущих педагогов-психологов мы использовали методики Б.Н. Смирнова «Эмоциональная возбудимость – уравновешенность» и самооценочный тест «Характеристики эмоциональности» Е.П. Ильина [5]. Первый опросник направлен на выявление уровня эмоциональной возбудимости и одного из важнейших аспектов эмоциональной устойчивости – уравновешенности [15].

М.И. Вари определяет феномен уравновешенности как «способность сопоставлять уровень напряжения с ресурсами своей психики и организма», а также как «способность избегать крайностей в силе отклика на происходящие события» [3, с. 841].

Вторая методика направлена на выявление эмоциональной возбудимости, а также интенсивности, длительности эмоций и отрицательного влияния эмоций на эффективность деятельности и общения. В рамках данной статьи нам интересны данные, полученные при анализе первой шкалы – эмоциональной возбудимости.

Базой исследования выступил Воронежский государственный университет. Выборка составила 50 человек – студентов первого, второго и пятого курсов факультета философии и психологии.

Полученные по результатам первой методики данные свидетельствуют о высоком уровне эмоциональной возбудимости у 50% испытуемых. Респонденты отмечали, что их часто терзает чувство вины, они очень вспыльчивы и ранимы, чувствуют раздражение по отношению к близким людям, их легко можно рассердить. Данные симптомы свидетельствуют об эмоциональной неустойчивости личности, о ее неуравновешенности и подверженности различным психологическим отклонениям.

Анализ второй методики позволил нам выявить высокую предрасположенность к эмоциональной возбудимости у 37% респондентов. Студенты отмечали, что они обидчивы, излишне восприимчивы к критике, склонны бурно реагировать даже на незначительные жизненные события. Следовательно, данная методика также свидетельствует о некоторой степени эмоциональной неустойчивости испытуемых.

Стоит заметить, что проведенного нами исследования недостаточно для подведения однозначных итогов, однако очевидно, что высокий уровень эмоциональной возбудимости характерен для студентов – будущих педагогов-психологов.

Причинами данного факта может являться чрезмерная загруженность, повышенная утомляемость студента, вечная нехватка времени, специфическое влияние процесса обучения на личность.

Таким образом, теоретический и эмпирический анализ позволил нам выделить следующие особенности повышенной эмоциональной возбудимости студентов: чрезмерная раздражительность, обидчивость, бурная реакция на любые, даже мелкие неприятности, вспыльчивость, неумение контролировать собственные эмоции, низкая эмоциональная устойчивость.

Для коррекции повышенной возбудимости следует обратить особое внимание на формирование эмоциональной устойчивости личности. Человек, способный контролировать свои эмоции, реже поддается панике, тревоге, способен справиться с отрицательными эмоциями, а значит, и побороть излишнее эмоциональное возбуждение. На наш

взгляд, разработка специальных программ, направленных на формирование устойчивости студентов, будет способствовать развитию их психологического, физического здоровья, препятствовать развитию повышенной эмоциональной возбудимости личности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Вьюнова Н.И. Риски в профессиональной деятельности педагога: эмоциональный аспект / Н.И. Вьюнова, Е.В. Кривотулова, С.И. Поголяева // Вестник Воронежского государственного университета. Сер. Проблемы высшего образования. – 2014. – № 1. – С. 28–32.
2. Годфруа Ж. Что такое психология : в 2 т. / Ж. Годфруа. – М. : Мир 1992. – Т. 1. – 496 с.
3. Вари М.И. Общая психология : учебное пособие / М.И. Вари. – 2-е издан., испр. и доп. – К. : Центр учебной литературы, 2007. – 968 с.
4. Эмоциональная возбудимость. Психологический словарь. – (<http://azps.ru/articles/proc/emvozb.html>).
5. Ильин Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2001. – 752 с.
6. Эмоциональное возбуждение. Психологический центр «Просвет». – (<http://vprosvet.ru/component/k2/5366/>).
7. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2003 – 544 с.
8. Борисова М.В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов / М.В. Борисова // Вопросы психологии. – М. : НИИТ МГАФК, 2005. – № 2. – С. 23–27.
9. Эмоциональная устойчивость. Словарь. – (http://psihotesti.ru/gloss/tag/emotsionalnaya_ustoychivost).
10. Дьяченко М.И. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости / М.И. Дьяченко, В.А. Пономаренко // Вопросы психологии. – 1990. – № 1. – С. 106–112.
11. Аболин Л.М. Эмоциональная устойчивость в напряженной деятельности, ее психологические механизмы и пути повышения : автореф. дисс. ... докт. психол. наук / Л.М. Аболин. – (<http://nauka-pedagogika.com/psihologiya-19-00-01/dissertaciya-emotsionalnaya-ustoychivost-v-napryazhennoy-deyatelnosti-ee-psihologicheskie-mehanizmy-i-puti-povysheniya>).
12. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций / Я. Рейковский. – М. : Прогресс, 1979. – 392 с.
13. Семёнова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога : учебное пособие / Е.М. Семенова. – М. : Психотерапия, 2006. – 3-е изд. – 256 с.
14. Богуславский В.М. Психология как наука / В.М. Богуславский. – (http://www.goldbiblioteca.ru/online_psihologiya/online_psihologiya/10.php).
15. Крупник Е.П. Психологическая устойчивость личности как методологическая категория / Е.П. Крупник // Научные труды МПГУ. – М., 2004.