

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ЗРЕЛОСТИ У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

Т. Л. Шабанова¹, Л. В. Тарабакина²

¹*Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина
(Мининский университет), г. Нижний Новгород, Российская Федерация*

²*Московский педагогический государственный университет,
г. Москва, Российская Федерация*

АННОТАЦИЯ

Введение: В статье рассматривается феномен эмоциональной зрелости в контексте различных зарубежных и отечественных теорий личности. Подчеркивается, что проблема изучения эмоциональной зрелости, ее структуры, механизмов, условий формирования, особенно в условиях взросления молодых людей и подготовки к осуществлению конкретной профессиональной деятельности, остается предметом научных дискуссий и не до конца понята отечественными и зарубежными психологами.

Материалы и методы: Описаны результаты собственного исследования показателей эмоциональной зрелости в соответствии с представленной авторской моделью, включающей следующие компоненты: эмоционально-ценностную направленность, когнитивные реакции и особенности эмоционального познания, аффективные реакции, эмоциональную саморегуляцию поведения. Исследование проводилось в период 2015-2017 гг. на выборке студентов трех факультетов педагогического вуза (Мининского университета) (объем выборки – 157 человек)

Результаты исследования: Описана система механизмов закрепления и проявления эмоций на разных уровнях структуры личности, характеризующих противоположные варианты эмоционального развития студентов: кризисный и зрелый. Выявлен значительный процент обследованных молодых людей (44,6%) с кризисным типом эмоционального развития. У этих испытуемых достоверно выше показатели личностной тревожности и сопутствующих ей переживаний страха, стыда и вины, менее развита способность к эмоциональному познанию и управлению своими эмоциями, доминируют стратегии избегания трудностей и проблем, а также агрессивного поведения по отношению к окружающим в стрессовых ситуациях.

Обсуждение и заключения: Полученные результаты свидетельствуют о необходимости осуществления со студентами – будущими педагогами специальной психологической работы в рамках обучения. Прежде всего, следует уделять внимание формированию навыков работы со своими переживаниями, воспитанию привычки к преодолению трудностей, развитию установок эмоционально зрелой личности.

Ключевые слова: эмоциональная зрелость, кризисная личность, зрелая личность, тревожность, дифференциальные эмоции, эмоциональный интеллект, стратегии преодоления стрессовых ситуаций.

**STUDY OF EMOTIONAL MATURITY OF STUDENTS
FROM THE PEDAGOGICAL HIGH SCHOOL**

T. L. Shabanova¹, L. V. Tarabakina²

*¹Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University (Minin University), Nizhny Novgorod,
Russian Federation*

²Moscow State Pedagogical University, Moscow, Russian Federation

ABSTRACT

Introduction. The article analyzes the phenomenon of emotional maturity from the position of various psychological approaches (psychoanalytic, existential, humanistic, cognitive, cultural-historical). It is emphasized that the problem of studying emotional maturity, its structure, mechanisms, conditions of formation, especially in the context of growing young people and preparing for the implementation of specific professional activities, remains the subject of scientific discussions and is not fully understood by domestic and foreign psychologists.

Materials and Methods. The results of our own research in the period 2015-2017 are described. on the sample of students of three faculties of the pedagogical university (Mininsky University) (the volume of 157 people) of the indicators of emotional maturity in accordance with the presented author's model, which includes the following components: emotional value orientation, cognitive reactions and emotional cognition, affective reactions, emotional self-regulation of behavior.

Results. The system of mechanisms of fastening and manifestation of emotions at different levels of the personality structure characterizing the opposite variants of emotional development of students is described: crisis and mature. A significant percentage of the young people surveyed (44, 6) with a crisis type of emotional development was revealed. These subjects have significantly higher rates of personal anxiety and accompanying experiences of fear, shame and guilt, a less developed ability to emotionally cognize and control their emotions, dominate strategies to avoid difficulties and problems, as well as aggressive behavior towards others in stressful situations.

Discussion and Conclusions. The obtained results testify to the need for special psychological work with students-future teachers in the framework of training. First of all, it is necessary to pay attention to the formation of work skills with their own experiences, the education of the habit of overcoming difficulties, the development of the attitudes of an emotionally mature person.

Keywords: emotional maturity, crisis personality, mature personality, anxiety, differential emotions, emotional intelligence, strategies to overcome stressful situations.

Введение

Работа учителя эмоционально-творческая по своему содержанию и требует огромного расхода душевных сил. Она строится по законам общения, поэтому предполагает постоянное включение в мир детских переживаний, активное воздействие на эмоциональную сферу ребенка, создание психологически комфортной атмосферы обучения. Чтобы сохраниться в профессии, учителю важно уметь адекватно расходовать свои эмоциональные силы, укреплять эмоциональные ресурсы, не допуская состояния профессионального выгорания. В связи с этим одним из показателей качества профессиональной подготовки студентов-

педагогов является воспитание эмоционально развитой, зрелой личности, способной, как отмечал Л.С. Выготский, «не только талантливо мыслить, но и талантливо чувствовать» [4, с. 130]. Являясь инструментом сильного воздействия, «эмоции усложняют и разнообразят поведение [там же; с. 120-121]. Эффективно регулируя отношения и поведение, эмоционально зрелая личность расширяет свою эффективность в сложных ситуациях, оптимально реализует свои психологические возможности и становится неуязвимой в отношении стрессов, неврозов и депрессий.

Обзор литературы

Феномен зрелости всегда был интересен специалистам разных областей знания. Особое внимание ему уделяется в психологии и психотерапии. Как правило, с определением зрелости психологи связывают взросление, высший уровень развития, высокий показатель психологического здоровья (Н. Мак-Вильямс), качество полноценной жизни (К. Роджерс). Эмоциональную зрелость можно рассматривать в качестве важной составляющей личностной зрелости. Критерии эмоциональной зрелости можно выделить из контекста понимания психологии личности представителями различных научных школ и направлений. В психоанализе (А. Адлер, К. Хорни, Э. Фромм, Г. Салливан и др.) эмоционально зрелая личность характеризуется отсутствием невротических конфликтов и склонностей. В гуманистической психологии (Г. Олпорт, А. Маслоу, К. Роджерс, Д. Бьюдженталь и др.) эмоциональная зрелость – одна из характеристик полноценно функционирующей личности, которая открыта своим переживаниям и реализует свой уникальный эмоциональный опыт. В экзистенциальной психологии (С. Кьеркегор, Ж.-П. Сартр, П. Тиллих, Р. Мэй, В. Франкл, Р. Лэйнг и др.) эмоциональная зрелость проявляется в конструктивном преобразовании тревожных переживаний и движении вперед. В рационально-эмотивной психологии и психотерапии (А. Эллис, Р. Лазарус, А. Бек и др.) эмоционально зрелая личность описывается как способная управлять своими эмоциями через замену иррациональных установок на рациональные, которые основаны на объективных оценках реальности и своей личностной состоятельности. В последнее время в зарубежной психологии появилось новое направление изучения зрелости эмоциональной сферы личности в контексте теорий эмоционального интеллекта, описывающих эмоционально развитую личность как обладающую комплексом особых способностей, обеспечивающих понимание своих и чужих эмоциональных состояний и эффективное управление ими (Д. Гоулман, Д. Равен, Р. Стернберг, Дж. Мейер, П. Сэловей и др.).

В российской психологии постулируется идея, что эмоциональная сфера, как и все психические процессы, находится в непрерывном процессе развития (Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, А.В. Запорожец, А.В. Петровский, В.И. Слободчиков, П.М. Якобсон, В. Вилюнас и др.). Ее возрастные изменения должны происходить в направлении постепенной дифференциации и осознанности эмоций, обогащении и усложнении эмоционального опыта, формировании способности регулировать и контролировать чувства [20]. Эмоциональная зрелость характеризуется осознанностью, произвольностью и социальной направленностью эмоций. Эмоционально зрелую личность отличает способность к целенаправленной эмоциональной саморегуляции процесса деятельности, умение «не слепо следовать эмоциям, а согласовывать их с правилами деятельности и конечной целью», ... «чтобы они не врывались в ее течение нарушающим и расстраивающим образом» [4, с. 130-131]. Однако процесс эмоционального развития может происходить с разной степенью

Pedagogical psychology

эффективности. Различные социальные и внутренние психологические факторы, индивидуальные психические свойства, специфика ситуаций взаимодействия человека с миром способствуют или не способствуют достижению эмоциональной зрелости [27; 28]. Поэтому возможны различные варианты эмоционального развития. С.Л. Рубинштейн одним из первых описал механизм их формирования. Эмоциональная сфера личности может быть продуктивной, и тогда в мировосприятии будут доминировать чувства безопасности и готовности к новому опыту, общению, достижениям, или, напротив, непродуктивной и проявлять себя в травматических переживаниях тревоги, страдания и одиночества [21]. В связи с этим достижение эмоциональной зрелости возможно только благодаря процессу активного самовоспитания, состоящему в привычке к рефлексии своих переживаний и дальнейшем осознанном преобразовании произвольно возникающих врожденных эмоциональных реакций в широкие и глубокие воспитанные социальные чувства: смелость, ответственность, достоинство, любовь, интерес, вдохновение.

Таким образом, хотя интерес исследователей к изучению личностной зрелости в последние годы возрос, проблема ее структуры и механизмов, условий формирования, особенно в контексте взросления молодых людей и подготовки к осуществлению конкретной профессиональной деятельности, остается открытой. Тема эмоциональной зрелости как одного из ее главных компонентов является достаточно новой в психологии, поэтому выявление критериев и особенностей становления эмоционально зрелой личности студентов-педагогов на этапе обучения в вузе представляется чрезвычайно актуальной исследовательской задачей.

Материалы и методы

Целью нашего исследования являлось системное изучение эмоциональной зрелости у студентов педагогического вуза. В исследовании принимали участие студенты вторых и третьих курсов трех факультетов (гуманитарного, факультета психологии и педагогики и физической культуры) Нижегородского государственного педагогического университета им. К. Минина. Общий объем выборки составил 157 человек. Среди испытуемых 113 девушек и 44 юноши. Возраст составил от 18 до 20 лет. Использовались следующие методики: Шкала самооценки тревожности Ч.Д. Спилбергера в адаптации Ю.Л. Ханина, Шкала дифференциальных эмоций К. Изарда в адаптации А.Б. Леоновой, М.С. Капицы, Опросник эмоционального интеллекта Д.В. Люсина, Опросник SACS («Стратегии преодоления стрессовых ситуаций») С. Хобфолла (перевод и адаптация Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой). Для проверки достоверности данных использовался t-критерий Стьюдента. Статистическая обработка данных проводилась с использованием программного продукта SPSS Statistics 17.0.

Результаты исследования

На основе имеющихся подходов мы сформулировали собственное определение исследуемого феномена. *Эмоциональная зрелость – один из критериев достижения личностью высокого уровня психологического развития, предполагающий сформированное ценностное отношение к своим и чужим переживаниям, зрелые формы эмоциональной рефлексии и децентрацию в социальном познании, эффективные стратегии эмоциональной саморегуляции в критических ситуациях.*

Существуют два варианта эмоционального развития личности. Первый определяется нами как зрелый тип развития, второй может быть назван кризисным. В таблице 1 приводится их системное описание в соответствии с механизмами закрепления и проявления эмоций на разных уровнях структуры личности.

Таблица 1 – Варианты эмоционального развития личности
Table 1 – Variants of emotional development of personality

Критерии эмоционального развития	Кризисная личность	Зрелая личность
Эмоционально-ценностная направленность	Переживания, связанные с ценностями безопасности и комфорта	Переживания, связанные с ценностями развития и самореализации
Когнитивные реакции и особенности эмоционального познания	Незрелые формы эмоциональной рефлексии, основанные на иррациональных установках несправедливости жизни и личной беспомощности; обобщение опыта неудач; эгоцентризм; нечувствительность к чужим переживаниям	Понимание и принятие своих и чужих переживаний; рефлексия достижений; децентрация в социальном познании
Аффективные реакции	Интенсивные слабоконтролируемые негативные и тревожные переживания (раздражение и страдание, паника и выгорание, гнев и вина, скука и ирония, обида и агрессия)	Умеренные негативные и тревожные переживания, компенсируемые позитивными эмоциями интереса, юмора, любви, воодушевления и обладающие конструктивной мотивационной направленностью
Эмоциональная саморегуляция поведения	Избегание трудностей и уход от проблем или агрессивно-наступательное поведение; конкурентные отношения с окружающими; повышенный контроль за другими	Преобразование эгоистических чувств в глубокие социальные чувства и вследствие этого переноса проявления активного, уверенного, свободного и ответственного поведения

Кризисный тип эмоционального развития характеризуется доминированием ценности личной безопасности над ценностью саморазвития. Эмоциональное познание основано на иррациональных установках по отношению к себе и другим (предвосхищением возможных трудностей, опасностей и ощущением собственной беспомощности), процессах катастрофического мышления, обобщения опыта неудач для оценки своей личности в целом. Доминирующими аффективными реакциями являются переживания интенсивной тревоги и страха. Пассивные формы эмоциональной саморегуляции основаны не на преобразовании, а на избегании трудностей или решении проблем в агрессивно-наступательной манере. Зрелый тип эмоционального развития основан на ценности личностного роста, доминирующем

Pedagogical psychology

переживании у личности интереса и открытости новым событиям, позитивном мышлении. Доминирующее чувство интереса определяет направленность всех систем ее функционирования. Благодаря этому в эмоциогенных ситуациях происходит модификация поведенческой активности и мобилизации эмоционально-личностных ресурсов. Высокие резервы сопротивления критическим ситуациям, развитые механизмы преобразования тревоги в интерес и радость преодоления снижают эмоциональное напряжение и обеспечивают эффективность поведения, общения и деятельности.

В соответствии с представленной моделью на первом этапе нами измерялись показатели ситуативной и личностной тревожности как базового эмоционально-личностного свойства. В соответствии с полученными результатами все студенты были распределены на две подгруппы: высокотревожные, которых мы относим к кризисному эмоциональному типу развития, и умеренно тревожные, характеризуемые нами как эмоционально зрелые личности. Затем в этих двух подгруппах измерялись показатели дифференциальных эмоций в стрессовых ситуациях, эмоционального интеллекта, стратегий совладающего поведения. Проводился сравнительный анализ с применением методов математической статистики, на основе которого было составлено описание эмоционально зрелой личности и в противоположность ей эмоционально кризисной личности.

Согласно мнению основоположников ведущих научных психологических школ, основным фактором, определяющим направление развития личности, является тревожность. Она неизбежно возникает в ситуациях перемен, жизненных выборов, творческих исканий, сомнений и личностных кризисов. По мнению экзистенциалистов (С. Кьеркегор, Р. Мэй и др.), чем более умным и творческим является человек, тем чаще в его жизни возникает необходимость решать сложные задачи и делать выбор [9; 14; 15]. Понимание непредсказуемости жизни, неизбежности на ее пути трудностей и рисков сопровождается естественными переживаниями страха и тревоги. Эффективное управление своими эмоциями способствует активности, целеустремленности, обеспечивает личностный рост и достижение зрелости. Следствием поглощенности личности интенсивными тревожными переживаниями является гипертрофированная потребность в безопасности и стагнация процесса развития. В таблице 2 нами приведены показатели тревожности студентов.

Таблица 2 – Показатели ситуативной и личностной тревожности у студентов (n=157)

Table 2 – Indicators of situational and personal anxiety in students (n = 157)

Уровень тревожности	Ситуативная тревожность			Личностная тревожность		
	Количество испытуемых в группе		Среднее значение уровня тревожности в группе	Количество испытуемых в группе		Среднее значение уровня тревожности в группе
	чел.	доля в %		чел.	доля в %	
Низкая тревожность	37	23,6	24,89	11	7	25,5
Умеренная тревожность	83	52,8	36,7	76	48,4	37,48
Высокая тревожность	37	23,6	52,53	70	44,6	52,49

Ситуативная тревога как состояние может время от времени возникать у любого человека как реакция на неожиданные, новые и незнакомые ситуации. Однако степень ее

интенсивности показывает, насколько человек способен управлять тревожными переживаниями. У 76,4% студентов показатели ситуативной тревожности находятся в диапазоне умеренных и низких значений. Однако 23,6% обследованных нами студентов отреагировали на процедуру исследования чрезмерным состоянием тревоги, беспокойства, волнения. В этом случае склонность к частым и интенсивным переживаниям выходящей из-под контроля тревоги может привести к ее закреплению в структуре личности и формированию хронической тревожности. Личностная тревожность – это устойчивое эмоциональное состояние, превратившееся в черту личности, которое выражается в предрасположенности воспринимать любую ситуацию как содержащую угрозу. У 55,4% студентов выявлен умеренный и низкий уровень личностной тревожности. У них тревожность находится под контролем и выполняет мобилизующую функцию. Осознаваемая и контролируемая тревога мотивирует молодого человека к активности, к преодолению трудностей, достижению успехов. 44,6% студентов обладают высоким уровнем личностной тревожности. Высокий уровень значений свидетельствует об интенсивной, неконтролируемой тревожности, обладающей дезорганизирующей силой. Высокая тревожность является серьезным барьером на пути развития личности, создавая ситуацию замкнутого психологического круга. Тревожные личности в связи с прогнозированием неудач обычно предпочитают избегать трудностей и из-за этого находятся в состоянии неудовлетворённости собой. Отсутствие успеха и дефицит позитивной самооценки в свою очередь еще больше усиливает тревожность. Кроме этого, вызванное эмоциональным неблагополучием (тревожностью) постоянное напряжение приводит к эмоциональному выгоранию [17; 26; 46].

Показателем эмоциональной зрелости является качество и интенсивность переживаний, испытываемых личностью в различных жизненных ситуациях, особенно в стрессовых обстоятельствах. В таблице 3 приведены результаты корреляционного анализа средних значений базовых дифференциальных эмоций и групповых эмоциональных индексов у студентов в стрессогенных ситуациях.

Таблица 3 – Результаты корреляционного анализа профилей дифференциальных эмоций в стрессовых ситуациях у студентов с разными типами эмоционального развития (n=157)

Table 3 – Results of the correlation analysis of profiles of differential emotions in stressful situations in students with different types of emotional development (n = 157)

Индексы и виды базовых эмоций	Результаты студентов кризисного эмоционального типа		Результаты студентов зрелого эмоционального типа		t-критерий Стьюдента	Уровень значимости
	Среднее	Стандартное отклонение	Среднее	Стандартное отклонение		
Интерес	8,5882	3,224	9,8028	2,97	-2,312	0,022
Радость	4,4265	2,85111	5,8873	3,67443	-2,611	0,01
Удивление	7,4118	3,34680	8,0282	3,52935	-1,056	0,293
Горе	9,4265	3,79440	7,1831	3,68514	3,536	0,001
Гнев	8,1471	4,14752	6,9155	3,71770	1,845	0,067
Отвращение	6,9706	3,79304	6,0000	3,09839	1,655	0,100
Презрение	5,1912	2,40185	5,4648	2,90729	-0,603	0,547

Pedagogical psychology

Страх	10,8676	3,40283	7,6056	3,31438	5,725	0,000
Стыд	6,8088	3,29748	5,1549	1,97591	3,605	0,000
Вина	8,5294	3,67513	6,2676	3,22914	3,859	0,000
ПЭМ	20,4853	5,78338	24,0000	6,63540	3,323	0,001
НЭМ	29,3235	11,73646	25,3803	9,53395	2,178	0,031
ТДЭМ	25,8088	8,40444	19,2676	6,36723	5,186	0,000

Согласно известной теории американского психолога К. Изарда, содержание эмоциональной сферы человека составляют десять базовых эмоций [6]. Эти эмоции взаимодействуют между собой, образуя новые индивидуальные комбинации эмоциональных переживаний, отражающие систему эмоционально-мотивационных отношений личности. Студенты, характеризующиеся как эмоционально зрелые по сравнению со студентами кризисного типа развития в стрессовых ситуациях испытывают менее интенсивные переживания горя, страха, стыда и вины. Тревожно-депрессивные эмоции компенсируются у них эмоциями радости, интереса и удивления, являющимися реакциями открытости к новому опыту, готовности к преодолению, ожидания успеха. Например, радость повышает толерантность к фрустрации, способствует проявлению децентрации в общении, улучшает продуктивность интеллектуальной деятельности и способностей. Высокий интерес способствует мотивации и жизненной активности. Удивление улучшает регуляцию поведения в критических ситуациях. Кризисный тип эмоционального развития характеризуется умеренными значениями группы положительных эмоций. Однако у студентов этой группы индекс негативных эмоций повышен, и значительно выражен индекс тревожно-депрессивных эмоций: страха, стыда и вины. В отличие от них у студентов эмоционально зрелого типа индексы всех положительных и тревожно-депрессивных групп эмоций умеренно выражены. Они характеризуются эмоциональной уравновешенностью в ситуациях стресса с несколько превышением негативных эмоций, в частности гнева, который, видимо, обладает мотивирующей силой. Таким образом, доказана достоверность различий у студентов разных эмоциональных типов по всем видам дифференциальных эмоций, кроме гнева, отвращения и презрения, и групповым индексам эмоций при уровне значимости $p \leq 0,05$.

Следующим важным показателем эмоциональной зрелости является способность к эмоциональному познанию, определяемая современными авторами в терминах эмоционального интеллекта. Распознавание и адекватное выражение эмоций – важные способности. Конструктивные взаимоотношения не сложатся, если общающиеся не умеют, во-первых, понимать свои и чужие переживания, а во-вторых, сознательно управлять ими. Мы провели корреляционный анализ средних значений компонентов эмоционального интеллекта в группах студентов кризисного и зрелого типов эмоционального развития. Результаты приведены в таблице 4.

Таблица 4 – Результаты корреляционного анализа средних значений компонентов эмоционального интеллекта в группах студентов разных типов эмоционального развития (n=157)

Table 4 – Results of the correlation analysis of the average values of components of emotional intelligence in groups of students of different types of emotional development (n = 157)

Показатели эмоционального интеллекта	Результаты студентов кризисного эмоционального типа		Результаты студентов зрелого эмоционального типа		t-критерий Стьюдента	Уровень значимости
	Среднее	Стандартное отклонение	Среднее	Стандартное отклонение		
ВП	15,6613	3,83659	18,9857	4,83494	-4,337	0,000
ВУ	10,8710	3,60548	14,2857	3,27548	-5,701	0,000
МП	22,3387	4,56984	23,6143	5,42216	-1,451	0,149
МУ	17,8548	4,09657	20,5000	4,07449	-3,713	0,000
ВЭ	8,6129	3,54528	10,2857	3,55553	-2,701	0,008
ПЭ	38,0968	6,51784	42,6429	8,26734	-3,477	0,001
УЭ	36,9032	7,99531	44,6714	7,92304	-5,598	0,000
МЭИ	39,7903	8,24251	43,9429	8,39580	-2,860	0,005
ВЭИ	35,1935	8,66090	43,2714	9,18241	-5,180	0,000

Эмоциональный интеллект представляет собой группу способностей к эмоциональному познанию, включающую два вида интеллекта: внутриличностный эмоциональный интеллект (ВЭИ) и межличностный эмоциональный интеллект (МЭИ). ВЭИ образуют способности к пониманию своих эмоций, управление внутренними переживаниями и контроль экспрессии. МЭИ включает понимание и эффективное управление эмоциями других. У эмоционально зрелых студентов все показатели эмоционального интеллекта находятся в диапазоне средних значений. Но при этом их результаты, кроме способности к пониманию эмоций других людей, достоверно выше, чем у студентов с кризисным типом эмоционального развития на уровне значимости $p \leq 0,05$. У студентов кризисного эмоционального типа выявлены низкие значения внутриличностного эмоционального интеллекта, что свидетельствует об отсутствии способности к управлению своими эмоциями.

Эмоциональная зрелость проявляется также в способности человека использовать активные и конструктивные стратегии поведения в стрессовых ситуациях. Поэтому далее мы исследовали этот компонент эмоциональной зрелости. Стратегии совладания – это устойчивые способы поведения в напряженных ситуациях, в которых проявляются особенности личности конкретного человека. Мы выполнили корреляционный анализ средних значений стратегий преодоления стрессовых ситуаций в группах студентов разных типов эмоционального развития. Результаты приведены в таблице 5.

Pedagogical psychology

Таблица 5 – Результаты корреляционного анализа средних значений стратегий преодоления стрессовых ситуаций в группах студентов разных типов эмоционального развития (n=157)

Table 5 – Results of the correlation analysis of the mean values of strategies for overcoming stressful situations in groups of students of different types of emotional development (n = 157)

Стратегии преодоления стрессовых ситуаций	Результаты студентов кризисного эмоционального типа		Результаты студентов зрелого эмоционального типа		t-критерий Стьюдента	Уровень значимости
	Среднее	Стандартное отклонение	Среднее	Стандартное отклонение		
Ассертивные действия	18,2258	3,26642	20,5079	2,87858	-4,146	0,000
Вступление в социальный контакт	21,9355	3,76294	22,0317	3,38863	-0,150	0,881
Поиск социальной поддержки	23,7419	4,41657	23,1587	3,89874	0,783	0,435
Осторожные действия	20,1774	4,24080	20,8730	3,89993	-0,955	0,342
Импульсивные действия	17,9194	3,70776	17,9365	3,43076	-0,027	0,979
Избегание	18,9355	4,32632	17,5079	4,01559	1,912	0,051
Манипулятивные действия	19,5645	4,07560	19,3968	4,43789	0,220	0,826
Асоциальные действия	17,0161	5,04242	17,0952	4,82171	-0,090	0,929
Агрессивные действия	21,2581	5,31295	19,5000	4,90483	1,914	0,051

Результаты корреляционного анализа показали, что эмоционально зрелыми студентами в стрессовых ситуациях достоверно чаще, чем студентами кризисного типа, используются ассертивные действия – на уровне значимости $p \leq 0,01$. Они проявляют более высокую уверенность и активность в разрешении проблемных ситуаций. Демонстрируют более свободное и ответственное поведение. У них также достоверно ниже на уровне значимости $p \leq 0,05$ показатели избегания трудных и проблемных ситуаций и агрессивного поведения по отношению к окружающим.

Обсуждение и заключения

Проведенное нами исследование показало следующие результаты.

1. Мы определяем эмоциональную зрелость как одну из составляющих достижения личностью высокого уровня психологического развития, которая предполагает сформированное ценностное отношение к своим и чужим переживаниям, зрелые формы эмоциональной рефлексии и децентрацию в социальном познании, эффективные стратегии эмоциональной саморегуляции в критических ситуациях.

2. Системное исследование показателей эмоциональной зрелости включало изучение уровня тревожности, содержания и интенсивности сопутствующих ей эмоциональных

переживаний, способности к эмоциональному познанию и стратегий совладающего поведения в ситуациях стресса.

3. Исследование показателей тревожности выявило, что 44,6% студентов обладают высокой личностной тревожностью, что позволяет их эмоциональное развитие охарактеризовать как кризисное. Закрепляясь на различных уровнях структуры личности, слабо контролируемая хроническая тревожность может иметь разнообразные трудно распознаваемые проявления, создавая барьеры на пути развития личности. С одной стороны, это пассивность и выученная беспомощность, с другой стороны, гиперактивность и гиперответственность, приводящие к эмоциональным срывам и выгоранию. Вторая половина обследованных нами студентов обладает умеренной тревожностью, которая имеет конструктивную направленность, мотивируя к целенаправленной активности и достижениям. Этот факт позволяет отнести таких студентов к зрелому типу эмоционального развития.

4. Студенты, характеризующиеся как эмоционально зрелые, по сравнению со студентами кризисного типа развития в стрессовых ситуациях испытывают менее интенсивные переживания горя, страха, стыда и вины. Тревожно-депрессивные эмоции компенсируются у них эмоциями радости, интереса и удивления, являющимися реакциями открытости к новому опыту, готовности к преодолению, ожидания успеха. Кризисный тип эмоционального развития характеризуется умеренными значениями группы положительных эмоций. У студентов этой группы индекс негативных эмоций повышен. Значительно выражен индекс тревожно-депрессивных эмоций: страха, стыда и вины.

5. У эмоционально зрелых студентов все показатели эмоционального интеллекта находятся в диапазоне средних значений. Но при этом их результаты кроме способности к пониманию эмоций других людей достоверно выше, чем у студентов с кризисным типом эмоционального развития. У студентов кризисного эмоционального типа выявлены низкие значения внутриличностного эмоционального интеллекта, что свидетельствует об отсутствии способности к управлению своими эмоциями.

6. Эмоционально зрелыми студентами в ситуациях стресса достоверно чаще, чем студентами кризисного типа, используются асертативные действия. У них также достоверно ниже показатели избегания трудных и проблемных ситуаций и агрессивного поведения по отношению к окружающим.

7. Полученные результаты свидетельствуют о необходимости осуществления со студентами – будущими педагогами специальной психологической работы в рамках обучения. Прежде всего, необходимо уделять внимание формированию навыков работы со своими переживаниями, воспитанию привычки к преодолению трудностей, развитию установок эмоционально зрелой личности.

Список использованных источников

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. 3-е изд. СПб.: Питер, 2016. 288 с.
2. Бек А., Фримен А. Когнитивная психотерапия расстройств личности. СПб.: Питер, 2017. 448 с.
3. Виртц У., Цобели Й. Жажда смысла. Человек в экстремальных ситуациях. Пределы психотерапии. М.: Когито-Центр, 2014. 328 с.
4. Выготский Л.С. Педагогическая психология. М.: АСТ Астрель Хранитель, 2008. 671 с.

Pedagogical psychology

5. Додонов Б.И. Эмоция как ценность. М., Политиздат, 1978. 271 с.
6. Изард К.Э. Психология эмоций. СПб.: Питер, 2002. 464 с.
7. Компетентностно-ориентированное обучение в вузе: теория и практика: монография / под ред. В.В. Николиной, О.А. Сафоновой. Н.Новгород: Мининский университет, 2014. 354 с.
8. Кудрявцев В.Т., Бережковская Е.Л., Кравцов О.Г., Меркулова О.П., Новикова Т.С., Перельгина И.А., Прихожан А.М. Психология раннего студенческого возраста. М.: ООО «Перспект», 2016. 191 с.
9. Кьеркегор С. Страх и трепет. М.: Республика, 1993. 342 с.
10. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс. Л.: Медицина, 1970. С. 34-59
11. Львова Е.Н., Митина О.В., Шлягина Е.И. Личностная тревожность и выбор стратегий совладания // Вопросы психологии. 2015. № 2. С. 45-56.
12. Лэнгле А. Дотянуться до жизни... Экзистенциальный анализ депрессии. М.: Генезис, 2010. 128 с.
13. Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е изд. СПб.: Питер, 2017. 400 с.
14. Мэй Р. Смысл тревоги. М., 2001. 235 с.
15. Мэй Р. Мужество творить. М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2015. 152 с.
16. Лэйнг Р.Д. Расколотое «Я». СПб.: Изд-во «Белый кролик», 1995. 352 с.
17. Прихожан А.М. Тревожность детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2000. 304 с.
18. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: психическая травматизация и ее последствия: учебник / под ред. д-ра психол. наук Н.С. Хрусталевой. СПб.: Изд-во С.-Петербург. ун-та, 2014. 372 с.
19. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: индивидуальные жизненные кризисы; агрессия и экстремизм: учебник / под общ. ред. д-ра психол. наук Н.С. Хрусталевой. СПб.: Изд-во С.-Петербург. ун-та, 2016. 445 с.
20. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. М.: Прогресс, 1979. 392 с.
21. Рубинштейн С.Л. Эмоции // Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2016. С. 551-586.
22. Сапольски Р. Психология стресса. СПб.: Питер, 2017. 480 с.
23. Сартр Ж.-П. Очерк теории эмоций // Психология эмоций. Тексты / под ред. В.К. Виллюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. М.: Изд. Моск. ун-та, 1993. С. 126-145.
24. Субботин С.В. Устойчивость к психическому стрессу как характеристика метаиндивидуальности учителя: дис. ... канд. психол. наук. М., 1992.
25. Тарабакина Л.В. Социальная психология эмоций в контексте идей Л.С. Выготского // Психологическая наука и практика: проблемы и перспективы: материалы V международной научно-практической конференции. Н.Новгород: Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, 2016. С. 9-13.
26. Тарабакина Л.В., Шабанова Т.Л. Тревога в деятельности учителя: норма или патология развития // Нижегородское образование. 2014. № 1. С. 27-33.
27. Тарабакина Л.В., Шабанова Т.Л. Социализация студентов в современном педагогическом вузе с позиции системного подхода // Педагог 3.0: подготовка учителя для

школы будущего: сборник статей по материалам Всероссийской научно-практической конференции. Н. Новгород, 2016. С. 72-78.

28. Тарабакина Л.В., Шабанова Т.Л. Изучение эмоциональной зрелости у преподавателей вузов с позиции системного подхода // Вестник Мининского университета. 2016. № 2 (15). С. 34.

29. Хазова С.А. Ресурсы личности в период взрослости // Вопросы психологии. 2015. № 6. С. 28-37.

30. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Новые пути в психоанализе. СПб.: Питер, 2014. 304 с.

31. Целевая подготовка педагогов: модель кадрового конструктора регионального социально-педагогического кластера: монография / А.А. Федоров [и др.]; под ред. А.А. Федорова. Н.Новгород: Мининский университет, 2017. 204 с.

32. Шабанова Т.Л. Психологические условия формирования компетентности студентов педагогического вуза // Нижегородское образование. 2014. № 3. С. 10-16

33. Экман П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь. СПб.: Питер, 2017. 334 с.

34. Adler A. The individual psychology of Alfred Adler: A systematic presentation of selections from his writing. H.L.&R.R. Ansbacher (Eds.). New York: Basic Books, 1956.

35. Allport G.W. The person in psychology: Selected essays. Boston: Beacon Press., 1968.

36. Atkinson J.W., Litwin G.H. Achievement motive and test anxiety. Conceived as motive to approach success and motive to avoid failure // Journal of abnormal and soc. psychol. 1960. Vol. 60, No 1.

37. Beck A.T. Cognitive therapy and the emotional disorders. New York: International Universities Press., 1976.

38. Bowlby J. Separation, anxiety and anger: Attachment and loss. Vol. 2. London, 1975.

39. Dunham J. Stress in teaching. London, Sydney, Croon Helm, New York, 1984.

40. Horney K. Our inner conflicts. A constructive theory on neurosis. N.Y., 1965.

41. Izard C.E. Anxiety: A variable combination of interacting fundamental emotions // Anxiety, Current Trends in Theory and Research. N.Y., 1972. Vol. 1.

42. Jersild A.T. Emotional Development // Manual in Child Psychology. N.Y.: Wiley, 1954.

43. Lazarus R.S., Averill J.R. Emotion and cognition with special reference to anxiety // Anxiety, Current Trends in Theory and Research. N.Y.: Academic Press, 1972. Vol. 1.

44. Rogers C.R. A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centred framework // Formulation of the person and the Social Context. Vol. 3. N.Y., 1959.

45. Schutz W. Joy: Expanding human awareness. New York, Grove Press, 1967.

46. Spielberger Ch. D. (ed.) Anxiety: Current trend in theory and research. N.Y-L., Academic Press, 1972. 237 p.

47. Taylor. J.A. Theory and manifest anxiety // Psychol. Bull. 1956. Vol. 53. No 4.

48. Winnicott D.W. The maturational processes and the facilitating environment. L., 1965.

REFERENCES

1. Anan'ev B.G. Man as an object of knowledge. 3th ed. St. Petersburg, Piter, 2016. 288 p. (In Russian)

Pedagogical psychology

2. Bek A., Frimen A. Cognitive psychotherapy of personality disorders. St. Petersburg, Piter, 2017. 448 p. (In Russian)
3. Virtc U., Cobeli J. Thirst for meaning. Man in extreme situations. Limits of psychotherapy. Moscow, Kogito-Centr Publ., 2014. 328 p. (In Russian)
4. Vygotskiy L.S. Pedagogical Psychology. Moscow, AST Astrel' Hranitel' Publ., 2008. 671 p. (In Russian)
5. Dodonov B.I. Emotion as value. Moscow, Politizdat Publ, 1978. 271 p. (In Russian)
6. Izard K.E. Psychology of emotions. St. Petersburg, Piter, 2002. 464 p. (In Russian)
7. Competent-oriented education in the university: theory and practice. Ed. V.V. Nikolina, O.A. Safonova. N.Novgorod, Mininskij universitet Publ., 2014, 354 p. (In Russian)
8. Kudrjavcev V.T., Berezhkovskaja E.L., Kravcov O.G., Merkulova O.P., Novikova T.S., Perelygina I.A., Prihozhan A.M. Psychology of early student age. Moscow, OOO «Prospekt» Publ., 2016, 191 p. (In Russian)
9. Kerkegor S. Fear and trembling. Moscow, Respublika Publ., 1993. 342 p. (In Russian)
10. Lazarus R. The theory of stress and psychological research. *Emotsionalnyy stress*. Leningrad, Meditsina, 1970, pp. 34-59 (in Russian).
11. L'vova E.N., Mitina O.V., Shljagina E.I. Personal anxiety and choice of coping strategies. *Voprosy psikhologii*, 2015, no. 2, pp.45-56 (in Russian).
12. Ljengle A. Reach into life ... Existential analysis of depression. Moscow, Genezis Publ., 128 p. (In Russian)
13. Maslou A. Motivation and Personality. 3th ed. St. Petersburg, Piter, 2017. 400 p. (In Russian)
14. Mey R. The sense of anxiety. Moscow, 2001. 235 p. (In Russian)
15. Mjej R. The courage to create. Moscow, Institut Obshhegumanitarnyh Issledovanij Publ., 2015. 152 p. (In Russian)
16. Leyng R.D. I'm Broken. St. Petersburg, Belyy krolik Publ., 1995. 352 p. (In Russian)
17. Prikhozhan A.M. Anxiety of children and adolescents: psychological nature and age dynamics. Moscow, Moskovskiy psikhologo-sotsial'nyy institute Publ.; Voronezh, NPO «MODEK» Publ., 2000. 304 p. (In Russian)
18. Psychology of crisis and extreme situations: mental trauma and its consequences: uchebnik. Ed. N.S. Hrustaleva. St. Petersburg, S.-Peterb. un-ta Publ., 2014. 372 p. (in Russian)
19. Psychology of crisis and extreme situations: individual life crises; aggression and extremism: uchebnik. Ed. N.S. Hrustaleva. St. Petersburg, S.-Peterb. un-ta Publ., 2016, 445 p. (In Russian)
20. Reykovskiy Ya. Experimental psychology of emotions. Moscow, Progress Publ., 1979. 392 p. (In Russian)
21. Rubinshteyn S.L. Emotions. *Osnovy obshchey psikhologii*. St. Petersburg, Piter, 2016. Pp. 551-586 (in Russian).
22. Sapol'ski R. Psychology of stress. St. Petersburg, Piter, 2017. 480 p. (In Russian)
23. Sartr Zh.-P. Essay theory of emotions. *Psikhologiya emotsiy. Teksty*. Ed. V.K. Vilyunas, Yu.B. Gippenreyter. Moscow, Mosk. un-ta Publ., 1993. Pp.126-145 (in Russian)
24. Subbotin S.V. *Ustoychivost' k psikhicheskomu stressu kak kharakteristika metaindividual'nosti uchitelya. Diss. kand. psikhol. nauk*. [Resistance to mental stress as a characteristic of meta-individuality of the teacher. Cand. psikhol. sci. diss.]. Moscow, 1992 (in Russian).

25. Tarabakina L.V. Social Psychology of Emotions in the Context of Ideas Vygotsky. *Sb.: Psihologicheskaja nauka i praktika: problemy i perspektivy. Materialy V mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii* [Psychological Science and Practice: Problems and Prospects: Materials of the V International Scientific and Practical Conference]. N.Novgorod, Nizhegorodskij gosudarstvennyj arhitekturno-stroitel'nyj universitet Publ., 2016, pp. 9-13 (in Russian).
26. Tarabakina L.V., Shabanova T.L. Anxiety in the activity of the teacher: the norm or pathology of development. *Nizhegorodskoe obrazovanie*, 2014, no. 1, pp. 27-33 (in Russian).
27. Tarabakina L.V., Shabanova T.L. Socialization of students in a modern pedagogical university from a system approach point of view. *Pedagog 3.0: podgotovka uchitelja dlja shkoly budeshhego: sbornik statej po materialam Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii* [Teacher 3.0: teacher training for the school of the future: a collection of articles on the materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference]. N. Novgorod, 2016, p.72-78 (in Russian).
28. Tarabakina L.V., Shabanova T.L. The study of emotional maturity among university teachers from the position of a systematic approach. *Vestnik Mininskogo universiteta*, 2016, no. 2 (15), p.34 (in Russian).
29. Hazova S.A. Personality resources during adulthood. *Voprosy psihologii*, 2015, 6, pp.28-37 (in Russian).
30. Horni K. The neurotic personality of our time. New ways in psychoanalysis. St. Petersburg, Piter, 2014. 304 p. (In Russian)
31. Fedorov A.A. [i drugie] Targeted training of teachers: the model of the cadre designer of the regional social and pedagogical cluster: monografija. Ed. A.A. Fedorov. N.Novgorod, Mininskij universitet Publ., 2017. 204 p. (In Russian)
32. Shabanova T.L. Psychological conditions of formation of competence of students of pedagogical high school. *Nizhegorodskoe obrazovanie*, 2014, no. 3. pp.10-16 (in Russian).
33. Jekman P. Psychology of emotions. I know what you feel]. St. Petersburg, Piter, 2017, 334 p. (in Russian)
34. Adler A. The individual psychology of Alfred Adler: A systematic presentation of selections from his writing. H.L.&R.R. Ansbacher (Eds.). New York: Basic Books, 1956.
35. Allport G.W. The person in psychology: Selected essays. Boston: Beacon Press., 1968.
36. Atkinson J.W., Litwin G.H. Achievement motive and test anxiety. Concieved as motive to approach success and motive to avoid failure // *Journal of abnormal and soc. psychol.* 1960. Vol. 60, No 1.
37. Beck A.T. Cognitive therapy and the emotional disorders. New York: International Universities Press., 1976.
38. Bowlby J. Separation, anxiety and anger: Attacbment and loss. Vol. 2. London, 1975.
39. Dunham J. Stress in teaching. London, Sydney, Croon Helm, New York, 1984.
40. Horney K. Our inner conflicts. A constructive theory on neurosis. N.Y., 1965.
41. Izard C.E. Anxiety: A variable combination of interacting fundamental emotions // *Anxiety, Current Trends in Theory and Research.* N.Y., 1972. Vol. 1.
42. Jersild A.T. Emotional Development // *Manual in Child Psychology.* N.Y.: Wiley, 1954.
43. Lazarus R.S., Averill J.R. Emotion and cognition with special reference to anxiety // *Anxiety, Current Trends in Theory and Research.* N.Y.: Academic Press, 1972. Vol. 1.
44. Rogers C.R. A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centred framework // *Formulation of the person and the Social Context.* Vol. 3. N.Y., 1959.
45. Schutz W. Joy: Expanding human awareness. New York, Grove Press, 1967.

Pedagogical psychology

46. Spielberger Ch. D. (ed.) Anxiety: Current trend in theory and research. N.Y-L., Academic Press, 1972. 237 p.
47. Taylor. J.A. Theory and manifest anxiety // Psychol. Bull. 1956. Vol. 53. No 4.
48. Winnicott D.W. The maturarational processes and the facilitating enviroment. L., 1965.

© Тарабакина Л.В., Шабанова Т.Л., 2018

Информация об авторах

Шабанова Татьяна Леонидовна – кандидат психологических наук, доцент кафедры классической и практической психологии, Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина (Мининский университет), Нижний Новгород, Российская Федерация, Researcher ID: J-9271-2017, SPINкод: 8453-8571, e-mail: shabanovatl@mail.ru

Тарабакина Людмила Владимировна – доктор психологических наук, профессор кафедры социальной педагогики и психологии, Московский педагогический государственный университет, Москва, Российская Федерация, SPINкод: 52824241, e-mail: tarabakina@mail.ru

Information about authors

Shabanova Tatyana Leonidovna – PhD in Psychology, Associate Professor of the Department of Classical and Practical Psychology, Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University, Nizhni Novgorod, Russian Federation, Researcher ID: J-9271-2017, SPINкод: 8453-8571, e-mail: shabanovatl@mail.ru

Tarabakina Ludmila Vladimirovna – Ph Hab in Psychology, Professor of the Social Pedagogy and Psychology Department, Moskow State Pedagogical University, Moskow, Russian Federation, SPINкод: 52824241, e-mail: tarabakina@mail.ru