

же в свою очередь выступает как одна из основных форм социализации человека и включения его в систему связей индивидов.

Таким образом, можно говорить о том, какую важную роль играют детские страшилки в детской культуре. Они не только выполняют роль эмоциональной разрядки и являются возможностью включения индивида в социум, но и служат проекцией старотрадиционной «взрослой» культуры уходя корнями в наиболее архаичные пласты человеческого подсознания.

### Литература

1. *Гречина О. Н., Осорина М. В.* Современная фольклорная проза детей / О.Н. Гречина, М.В. Осорина // Наука. – 1981. – №5. – С. 106.
2. *Ежкова Н.* Развитие эмоций в совместной с педагогом деятельности: Эмоциональное развитие детей дошкольного возраста / Н. Ежкова // Дошкольное воспитание. – 2003. – №1. – С.20-27.
3. *Захаров, А. И.* Происхождение детских неврозов и психотерапия / А. И. Захаров. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000. – С. 289-293.
4. *Науменко, Г. М.* Русские детские страшилки / Г. М. Науменко. – М.: Классика плюс, 1997. – 128 с.
5. *Осорина М. В.* Секретный мир детей в пространстве мира взрослых / М. В. Осорина. – СПб.: Питер, 2008. – С. 104-106.
6. *Эриксон. Э. Г.* Детство и общество / Г.Э. Эриксон. – СПб.: Питер, 1996. – С. 6-22.

## ДИНАМИКА ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ С РАЗЛИЧНОЙ СТЕПЕНЬЮ ВЛУШАЕМОСТИ

**А. М. Бебчик**

Современное общество делает социальный заказ на формирование сознательного гражданина, способного к высокой продуктивности в профессиональной деятельности. Студенческая молодежь – ресурс высококвалифицированных кадров, необходимых для развития социально-экономической сферы государства, поэтому здоровье обучающихся в вузах представляет собой проблему государственного значения [3]. Исследования ученых начала XXI века содержат убедительные доказательства ухудшения физического и психологического здоровья в студенческой среде. Многообразие воздействующих нагрузок (прежде всего на когнитивную и эмоционально-волевую сферы) приводят к формированию различного рода неблагоприятных состояний, которые наносят ущерб развитию интеллектуального потенциала студентов [4]. Это диктует необходимость создания оптимальных условий для нормализации психоэмоционального статуса обучающихся в высшей школе. Для этих целей с успехом могут быть использованы специальные способы саморегуляции, в частности – наиболее широко распространенный метод аутогенной тренировки, разработанный И.Г. Шульцем.

Погружение в состояние аутогенного расслабления посредством специальных предлагаемых упражнений дает следующий эффект: внушения себе душевного равновесия, бодрости, хорошего настроения, уверенности, целеустремленности, высокой работоспособности и других качеств, повышающих физическую и психологическую адаптивность человека к окружающему миру. Аутогенная тренировка способствует снижению эмоционального напряжения, чувства тревоги и дискомфорта; нормализует сон. С помощью аутогенной тренировки можно решать задачу укрепления воли, корректировать некоторые неадекватные формы поведения; актуализировать интеллектуальные ресурсы человека; а также восстановить силы за короткое время.

С развитием психологии как науки появилось около двухсот модификаций классического варианта аутотренинга, а также новые способы психической саморегуляции, что позволяет применять индивидуально-ориентированный подход в обучении управлению своим эмоциональным состоянием. Так, он может основываться на индивидуальной способности студентов к самовнушению, поскольку при несомненной пользе свойств аутотренинга, он базируется на эффекте самовнушения. Следует отметить, что чистого самовнушения, без внешнего воздействия на личность, не бывает, наличие знаний об особенностях подверженности внушающему воздействию студентов позволило бы разработать оптимальную для каждого индивида программу обучения способам саморегуляции эмоций, например, для низковнушаемых лиц – на основе техник позитивной, рационально-эмотивной психотерапии и новой позитивной психологии; или при помощи добавления специальных слов перед формулой внушения.

Анализ специальной литературы показывает, что особенности эмоциональных состояний студентов вуза лишь частично освещены в научных работах, причиной чему может являться сложный характер взаимоотношений в триаде «личность-состояние-учебная деятельность». Нет современных исследований, направленных на изучение эмоциональных состояний студентов-психологов, при этом известно, что будущие специалисты в данной области должны быть эмоционально компетентными. Отсутствуют научные работы, подтверждающие зависимость эффективности освоения навыков эмоциональной саморегуляции эмоций с помощью аутогенной тренировки от степени внушаемости обучающихся; практически не освещены результаты комплексного исследования динамики эмоционального состояния студентов.

В настоящее время нет единства в определении эмоциональных состояний, но чаще всего исследователями называются следующие составляющие данной категории: радость, удовольствие, тревога, печаль,

депрессия, агрессия. Данные состояния переживаются посредством разнообразных эмоций. Нами выделены факторы, существенно влияющие на возникновение отрицательных эмоциональных состояний, которые негативно влияют на успеваемость и интеллектуальную активность студентов: стресс, фрустрация, депривация [2].

В проведенном нами исследовании было установлено, что указанные причины снижения благополучия и качества жизни студентов действительно возможно устранить при помощи аутогенной тренировки. В работе также были выявлены особенности динамики эмоциональных состояний самочувствия, активности и настроения студентов с различной степенью внушаемости в процессе аутогенной тренировки.

Экспериментальная выборка составила 25 человек – студенты БГУ 3-го курса, отделения психологии. Исследование проводилось в несколько этапов:

1. Перед курсом аутогенной тренировки испытуемые заполняли тест на определение степени внушаемости; а также производился сбор данных об их обычном эмоциональном состоянии, с помощью разработанной И.А. Фурмановым «Анкеты самооценки эмоционального состояния» форма А [1].

2. Организация прослушивания 10 сеансов аутотренинга, модифицированного В.А. Ананьевым. Перед каждым занятием и после него испытуемым необходимо было заполнить анкеты на определение их текущего эмоционального состояния (применялась методика на диагностику самочувствия, активности и настроения, а также «Анкета самооценки эмоционального состояния» форма В.

Данные по всем методикам подвергались статистической обработке с помощью программы SPSS statistics 17.0. Для выявления эмоциональных состояний студентов использовался t-критерий Стьюдента. Для выявления взаимосвязи динамики эмоциональных состояний студентов уровнем их внушаемости – коэффициент корреляции Пирсона.

В ходе изучения степени внушаемости нами были получены следующие результаты, на основе которых респондентов разделили на 4 группы – невнушаемые, слабо внушаемые, внушаемые, легко внушаемые. Из них 64 % респондентов являются невнушаемыми, к группе слабо внушаемых по результатам тестирования относится 12 % опрошенных студентов, 12 % респондентов отнесены к группе легко внушаемых и 8 % респондентов – к группе внушаемых. Очевидно, невнушаемых индивидов значительно больше внушаемых, что может быть связано со спецификой обучения на специальности «психология», в процессе которого у студента улучшаются навыки критического мышления, обусловленного не только полученными теоретическими знаниями по проблеме внушаемо-

сти, но также интеллектуальным развитием, социальным статусом, психосоциальными взаимодействиями, самостоятельностью, самоконтролем, необходимых для становления профессионально важных качеств у будущих психологов. Возможно, именно эти факторы повлияли на отсутствие непосредственных связей между степенью внушаемости и показателями эмоциональных состояний студентов, что было обнаружено в результате корреляционного анализа. Так или иначе, мы можем заключить, что степень внушаемости человека не является главной детерминантой динамики его эмоционального состояния. Однако важным остается тот факт, что после прослушивания аутогенной тренировки, в целом, эмоциональное состояние студентов улучшилось, в частности достоверно снизились показатели отрицательных эмоций: горе ( $p = 0,001$ ), гнев ( $p = 0,006$ ), отвращение ( $p = 0,000$ ), презрение ( $p = 0,001$ ), стыд ( $p = 0,004$ ), вина ( $p = 0,032$ ), тревожность ( $p = 0,000$ ), депрессия ( $p = 0,000$ ), враждебность ( $p = 0,000$ ). Из этого следует, что внедрение саморегуляции, на примере аутогенной тренировки, благоприятно влияет на психоэмоциональное состояние студентов, соответственно, и на повышение эффективности их учебно-познавательной деятельности. Материалы проведенного исследования могут быть также полезны преподавателям вузов и учителям учреждений среднего образования, поскольку обладая знаниями о достоинствах использования методов саморегуляции можно существенно повысить уровень и качество усвоения содержания изучаемых дисциплин.

#### Литература

1. *Фурманов И. А.* Методика оценки эмоционального состояния // Здоровье студенческой молодежи: достижения науки и практики на современном этапе / Мат. II Междунар. научно-практ. конф. – Минск, 2000. – С. 38–39.
2. Эмоциональные состояния, мотивирующие поведение человека / Е.А. Пырьев // Рос.гос. пед. универ. им. А.И. Герцена. – 2012. № 133. – С. 288-294.
3. *Гапонова, С. А.* Функциональные психические состояния студентов в образовательном пространстве ВУЗа: динамика, детерминанты, оптимизация : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / С.А. Гапонова ; Нижегород. гос. пед. универ. – Нижний Новгород, 2005. – 51 с.
4. Влияние психолого-педагогических условий регуляции на психоэмоциональные состояния студентов ВУЗа / *Г.А. Виноградова, Т. Ю. Мысина* // Вес. Самар. гуман. акад. Сер. «Психол». – 2011. № 1 (9). – С. 3-13.