

УДК 159.99

DOI: 10.18384/2310-7235-2019-2-88-105

СФОРМИРОВАННОСТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ К НЕГАТИВНОМУ ВЛИЯНИЮ ИНФОРМАЦИОННОЙ СРЕДЫ

Филиппова С. А., Пазухина С. В., Куликова Т. И., Степанова Н. А.

*Тульский государственный педагогический университет имени Л. Н. Толстого
300026, г. Тула, пр-т Ленина, д. 125, Российская Федерация*

Аннотация. Целью работы является изучение сформированности эмоциональной устойчивости студентов к негативному влиянию информационной среды. Авторами проведён анализ зарубежных и российских психолого-педагогических исследований, позволивший выявить основные риски и угрозы вредной информации для психического здоровья, психологического благополучия и эмоциональной устойчивости личности. В статье представлены результаты эмпирического исследования сформированности эмоциональной устойчивости будущих педагогов к негативному влиянию современной информационной среды. В исследовании приняли участие студенты, обучающиеся по направлению «Педагогическое образование», в возрасте от 18 до 22 лет в количестве 63 человек. Исследование показало, что значительная часть студентов демонстрирует проявление устойчивости к негативному влиянию информационной среды, тем не менее обнаружено, что предъявление негативно окрашенной информации выступает причиной развития ощущения небезопасности мира, страха за себя и близких у большого числа опрошенных.

Ключевые слова: эмоциональная устойчивость, современная информационная среда, будущие педагоги.

FORMATION OF STUDENTS' EMOTIONAL RESILIENCE TO THE NEGATIVE INFLUENCE OF THE INFORMATION ENVIRONMENT

S. Filippova, S. Pazukhina, T. Kulikova, N. Stepanova

*Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University,
125, Lenin prosp., Tula 300026, Russian Federation*

Abstract. The purpose of the article is to study the formation of students' emotional resilience to the negative influence of the information environment. The authors analyzed foreign and Russian psychological and pedagogical studies, which makes it possible to identify the main risks and threats of harmful information for mental health, psychological well-being and emotional resilience of a person. The article presents the results of an empirical study of the level of development of future teachers' emotional resilience to the negative impact of the modern information environment. The study involved 63 students enrolled in the direction of "Pedagogical Education", aged 18 to 22 years. The study showed that a significant portion of students demonstrate resilience to the negative impact of the information environment, however, it was found that the presentation of negatively colored information is the reason for

the development of a feeling of insecurity in the world, fear for themselves and their beloved ones among a large number of respondents.

Keywords: *emotional* resilience, modern information environment, future teachers.

Проблема эмоциональной устойчивости личности занимает одно из важнейших мест в системе наук о человеке, работающем в напряжённых условиях. Это качество личности позволяет противостоять эмоциональным раздражителям, которые негативно влияют на протекание деятельности. Данная проблема также актуальна для профессионального становления будущего педагога.

В контексте проблем психического здоровья ведутся актуальные исследования в области физиологии, психо- и нейрофизиологии, психиатрии [5; 7; 9]. Изучаются физиологические, эпигенетические, личностные, социальные механизмы, отвечающие за реализацию эмоциональных состояний, выявляются факторы эмоциональных и поведенческих проблем [22; 23; 24; 25]. Так, в исследовании Г. Гиз, Л. М. Кёниг, Д. Тот и др. показано, что предъявление рекламы высококалорийных продуктов стимулирует их употребление. При этом обнаружена зависимость между склонностью к нездоровому рациону и проблемами с самоконтролем – испытуемые с высоким уровнем самоконтроля обнаружили склонность к здоровому рациону. Таким образом, были выявлены внешние факторы (реклама), влияющие на потребительское поведение, и внутренние (самоконтроль) [23].

В работах многих исследователей (Н. А. Аминова, М. В. Журавковой, И. А. Зимней, В. А. Крутецкого, С. В. Кондратьевой, Л. М. Митиной, А. А. Реана и

др.) показано, что деятельность педагога является одной из самых напряжённых с точки зрения её эмоциональной оценки. От того, насколько психологически благоприятно складываются отношения между педагогами и детьми, зависит не только эффективность образовательного процесса, но и психологическое здоровье и учителя, и обучающихся [17].

Польский психолог Я. Рейковский, рассматривая понятие эмоциональной устойчивости, включает параметр чувствительности к эмоциогенным раздражителям и считает, что некоторым лицам свойственна высокая степень эмоциональной устойчивости вследствие низкой эмоциональной чувствительности [15].

Н. А. Аминов также указывает на взаимосвязь чувствительности нервной системы и эмоциональной устойчивости, однако считает, что люди с более слабой нервной системой, иначе говоря, более чувствительные, проявляют высокую эмоциональную устойчивость и способны осуществлять контроль над собственными эмоциональными реакциями [3, с. 76].

Таким образом, эмоциональная устойчивость может возникать в одних случаях вследствие неспособности нервной системы реагировать на сигналы слабой и средней интенсивности, в других – вследствие развития адаптивной копинг-стратегии, когда у чувствительных индивидов вырабатывается привычка фокусироваться на своём эмоциональном состоянии и контролировать его.

В. А. Крутецкий рассматривает эмоциональную устойчивость учителя как свойство психики, благодаря которому учитель способен успешно осуществлять необходимую деятельность в сложных эмоциональных условиях [8].

Л. М. Митина определяет эмоциональную устойчивость как «способность противостоять разного рода педагогическим и психологическим трудностям, сохраняя адаптацию», и считает данное качество профессионально значимым для деятельности педагога [16, с. 359].

А. А. Реан отмечает, что «проявления стресса в работе учителя разнообразны и обширны ... в первую очередь выделяются фрустрированность, тревожность, изможденность и выгорание» [14, с. 45].

Изучая феномен эмоциональной устойчивости, Л. М. Аболин выделял две основные группы факторов его возникновения и развития: внешние (объективные) и внутренние (субъективные). К внешним факторам учёный относил экстремальные условия, называемые «экстремальными раздражителями», «стрессорами», «эмоциогенными» ситуациями и т. д.

К внутренним были отнесены физиологическая реактивность (эмоциональная возбудимость), свойства нервной системы (сила, подвижность, равновесие) и устойчивые психологические характеристики человека (тревожность, экстра-интроверсия, волевой контроль, акцентуации характера) [1].

По мнению П. Б. Зильбермана, устойчивость может быть нецелесообразным явлением, характеризующим отсутствие адекватного отражения изменившейся ситуации, свидетель-

ствующим о недостаточной гибкости, приспособляемости [6]. В сфере психических состояний, как указывает А. А. Чекалина, «эмоциональная устойчивость, ... совладение с негативными эмоциями, способность радоваться» являются показателями здоровья личности [21, с. 210].

В свою очередь, ряд исследователей (Л. А. Китаев-Смык, В. Л. Леви, Р. А. Макаревич, В. Г. Казанская) считают, что низкий уровень развития эмоциональной устойчивости педагогов приводит к переживанию современными учителями эмоционального стресса и различным психосоматическим заболеваниям.

В ряду последствий негативного влияния среды наиболее неблагоприятным является посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Клинические данные исследования посттравматического стрессового расстройства свидетельствуют, что «...существуют индивидуальные различия в уязвимости по отношению к стрессовым факторам. Одним из мощных предикторов, обуславливающих развитие ПТСР, является такая личностная черта, как “невротизм” ... склонность человека к использованию таких стилей совладания с жизненными невзгодами, как избегание и уход ... Индивидуальные характеристики влияют не только на восприятие событий, но также определяют эмоциональную возбудимость, регулируют интерпретацию сигналов опасности...» [11, с. 154]. Учитывая коморбидность ПТСР таким состояниям, как тревожность, депрессивность, панические, фобические реакции, можно утверждать наличие в них сходных личностных предикторов.

Всё вышесказанное позволяет нам определять эмоциональную устойчивость педагога как профессионально значимое качество. В деятельности педагога устойчивость к негативному воздействию внешних факторов складывается из особенностей функционирования нервной системы, личностных особенностей (ведущих черт личности, акцентуаций характера), способов совладания с жизненными трудностями (копинг-стратегий).

Проблема эмоциональной устойчивости педагога в последние годы стала особенно актуальной в связи с формированием информационной цивилизации. Новая информационная культура общества, по мнению Л. М. Митиной, создаёт как новые возможности, так и противоречия, риски и проблемы [12]. Современное общество называют информационным, в нём информация приобретает особый статус, а информационные ресурсы играют важную роль. Формирующаяся мощная информационная среда оказывает значительное влияние на различные сферы личности.

В настоящее время информационная среда представляет собой сложное, многомерное образование. Её можно охарактеризовать как некий результат всех информационных потоков, на пересечении которых находится человек. В условиях обычной среды человеку нужно минимум информации, чтобы действовать рационально. Чтобы адаптироваться к условиям информационной среды, человек должен обрабатывать гораздо больше информации, чем раньше. Расширяя сферу общения, современная информационная среда упростила характер коммуникаций, уменьшила вероят-

ность подлинных духовных связей. Произошло уменьшение средней продолжительности прямых человеческих отношений, личных контактов, при этом их количество увеличилось [4]. Значительная часть современной социальной активности студенческой молодёжи в возрасте 18–24 лет реализуется в рамках взаимодействия в интернет-сообществах, и прежде всего в социальных сетях, таких как «ВКонтакте», «Одноклассники», «Мой мир», «Facebook». В социальных сетях сегодня зарегистрированы более 85% пользователей интернета [10].

Информационная среда увеличила степень опосредованности. С точки зрения широты информации, люди всё больше узнают о событиях в мире и в то же время отходят от глубин реальной жизни. Скорость передачи текста по радио и телевидению, его краткость и схематичность мешают слушателю и зрителю критически взглянуть на информацию, и, самое главное, понять её содержание. В результате в сознании человека мир иллюзорный, виртуальный фиксируется как реальный и подлинный мир. Следует признать, что современная информационная среда сложна, противоречива и даже опасна для человека. Она является источником множества негативных явлений.

Человеческий организм в процессе своего исторического развития, сталкиваясь с относительно медленным и равномерным ростом информации, выработал нейрофизиологический аппарат и регулятивные механизмы. Однако в период быстрых качественных и количественных изменений они с большим трудом выполняют свои функции или вообще не работают. Это создаёт возможность информаци-

онного перенапряжения и появления различных психофизиологических заболеваний, в частности информационного стресса.

Информационная среда формирует новые взгляды, ценности, модифицирует привычки, вырабатывает новые способы и стереотипы поведения и ведёт к формированию информационного образа жизни людей [4]. Если говорить о психологических раздражителях, стрессорах, негативных ситуациях, способных повлиять на социально-психологическое состояние людей, они по своей природе очень разнообразны и имеют различную степень воздействия [13].

Таким образом, современная среда характеризуется ростом темпа и масштаба информатизации, доступностью информационных услуг, сложностью цензуры и контроля за качеством размещаемой в сети информации, интенсивностью информационных потоков, обилием манипулятивных технологий воздействия на потребительское поведение, общественное мнение и т. п., наличием недобросовестной, мошеннической информации и пр., – что в совокупности формирует риски для психического здоровья, психологического благополучия человека и создаёт угрозу эмоциональной устойчивости личности.

Всё вышеизложенное определило цель нашего исследования – эмпирическим путём выявить сформированность эмоциональной устойчивости будущих педагогов к негативному влиянию современной информационной среды. Мы рассматриваем понятие «негативное влияние», используя термин «вредная информация». Психологическое содержание данного

термина определено коннотациями: психотравмирующая информация, превышающая возрастные возможности психики в совладании с ней; информация, искажающая темпы и логику когнитивного развития; информация, негативно влияющая на нравственное развитие личности, формирование моральных норм, реалистичной и объективной картины мира; информация, отрицательно сказывающаяся на психологическом и социальном благополучии, здоровье и качестве жизни. В качестве основного метода использовался констатирующий эксперимент, изучалась сформированность эмоциональной устойчивости студентов – будущих педагогов к негативной информационной среде. Исследование проводило в ТГПУ им. Л. Н. Толстого в г. Туле, Россия. Выборку испытуемых составили 4 учебные группы студентов вуза 2 курса в возрасте от 18 до 22 лет, обучающихся по направлению подготовки «Педагогическое образование». Средний возраст испытуемых – 19,3 лет. Количественный состав выборки – 63 человека, из них 100% – девушки. При проведении пилотного исследования контрольная группа не формировалась.

Мы предположили, что на формирование эмоциональной устойчивости будущих педагогов к негативному воздействию информационной среды влияют:

- наличие представлений об угрозах и рисках информационной среды и опыта взаимодействия с ней;
- сбалансированность личностных черт (отсутствие акцентуаций, заостренных черт характера);
- наличие механизмов адаптации к жизненным ситуациям (сформиро-

ванность копинг-стратегий, жизнестойкость).

В качестве теоретико-методологической основы исследования определены:

– культурно-историческая концепция психического развития, рассматривающая жизнь человека в биологическом «натуральном» и социальном «идеальном» измерениях (Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, А. Р. Лурия);

– биопсихосоциальная модель развития психических расстройств и нарушений, утверждающая, что психическое состояние человека – результат взаимодействия биологических, психологических и социальных факторов (Дж. Энджел);

– нарративный подход, предоставляющий человеку свободу в пространстве его собственной жизни, антропоцентрический принцип исследования человека как активного субъекта в структуре изучаемых явлений (М. Уайт, Д. Элстон);

– пятифакторная модель личности (Г. Олпорт, Г. Айзенк, П. Коста и др.);

– концепция жизнестойкости (С. Мадди, Д. А. Леонтьев, Е. И. Расказова).

Анализ работ по исследованию эмоциональной устойчивости личности в современной информационной среде обусловил выбор диагностических методик:

– опросник Мини-Мульт (СМОЛ), направленный на выявление базисных свойств личности и проявлений личностных расстройств;

– тест фрустрационных реакций Розенцвейга, показывающий уровень развития просоциальности, стиль восприятия проблемных ситуаций и при-

вычные способы реагирования на возникающие трудности;

– клинический опросник для выявления и оценки невротических состояний (К. К. Яхин, Д. М. Менделевич);

– опросник «Шкала контроля за действием» (НАКЕМР-90) (Ю. Куль, адаптация С. А. Шапкина), предназначенный для диагностики индивидуальных особенностей при волевой регуляции процессов реализации намерения в действии;

– тест жизнестойкости Мадди (модификация Д. А. Леонтьева, Е. И. Расказовой), определяющий компоненты жизнестойкости личности (вовлечённость, контроль, принятие риска);

– анкета-опросник «Ретроспективный самоанализ информационного воздействия» (С. А. Филиппова).

При выборе методик мы старались учитывать положительную оценку применения и надёжность методики по данным ряда зарубежных и российских исследователей, доступность методик для участников исследования, возможность качественного и количественного анализа полученных результатов.

Для оценки негативного влияния информационной среды студентам была предложена анкета-опросника «Ретроспективный самоанализ информационного воздействия» (С. А. Филиппова). Как показали результаты самоотчётов, студенты отмечают наличие воздействия информационной среды на своё психоэмоциональное состояние и психологическое благополучие.

Часть вопросов была направлена на изучение восприятия студентами потенциально небезопасной информации – пропаганды роскоши, объ-

ективации внешности, негативно окрашенной информации, рекламы. Спектр эмоциональных переживаний студентов при восприятии подобной информации варьируется между положительными, нейтральными и негативными эмоциями.

Негативно окрашенная информация, которой избилует современная информационная среда (убийства, катастрофы, теракты), не вызывает нейтральных эмоций у респондентов, что создаёт риск возникновения индуцированных психических состояний.

Характерным для современной молодёжи является эмоциональное заражение при восприятии презентаций телесной тематики – наиболее выражена эмоциональная нагруженность именно этой темы. Характерно, что восприятие подобной информации не вызывает ни у кого из респондентов чувства удовлетворённости собой или гордости за себя, что свидетельствует о преимущественно негативном её воздействии на личность [19].

Стоит отдельно указать на результаты самооценки студентами последствий информационного воздействия. Часть студентов указала на возникновение у них негативных последствий воздействия информационной среды, среди которых: шоковая травма (3%), нервно-психическое истощение (3%), возникновение аддикций (12%). Из общего числа респондентов 12% указали, что под влиянием информационной среды у них возникали нереалистичные представления о внешности, 9% респондентов указали, что под воздействием информационной среды у них сформировались предубеждения в отношении определённых социальных групп.

Характеризуя степень причинённого вреда, ответы респондентов распределились следующим образом: из общей выборки опрошенных лишь 3% респондентов оценили вред как серьёзный, ещё 7% респондентов оценили вред как незначительный и, наконец, только 3% указали способность трансформировать негативные переживания в ценный опыт.

Таким образом, информационная среда, безусловно, несёт в себе определённые угрозы и риски, однако не стоит недооценивать возможности личности в преодолении трудных жизненных ситуаций.

Анализ результатов, полученных по опроснику Мини-Мульт (СМОЛ), выявил сбалансированность личностных черт в профилях большинства (81%) студентов. Тем не менее у 19% участников обнаружены заострения личностных черт депрессивного, паранойяльного, гипоманиакального, психопатического, ипохондрического типов. Эмоциональная устойчивость к внешним воздействиям обусловлена эмоционально-динамическим паттерном личности, который формирует, по определению Л. Н. Собчик, «...индивидуальную окраску стилю переживания, мышления, межличностного поведения, определяющим основную направленность и силу мотивации, тип реакции на стресс, особенности адапционных механизмов» [18, с. 9]. Таким образом, основываясь на интерпретации результатов теста, учитываем, что эмоциональную устойчивость некоторых участников эксперимента характеризует: лабильность (ипохондрия), сензитивность, склонность к тревогам (депрессивность), неустойчивость, возбудимость, негативизм (психопатия),

склонность к формированию сверхценных идей, злопамятность (паранойяльность), поверхностность чувств, эмоциональная неадекватность (гипоманиакальность).

Данные по тесту фрустрационных реакций Розенцвейга показали отсутствие выраженной склонности к самообвинению (интропунитивные реакции) и обвинению других (экстрапунитивные реакции), отсутствие фиксации на препятствии и отсутствие склонности к самозащите, что, с одной стороны, характеризует выборку как способную проявлять настойчивость в достижении труднодоступной цели, способную к привлечению ресурсов для удовлетворения потребности, с другой стороны, можно интерпретировать как неспособность к переживанию и проживанию чувства вины, склонность к вытеснению неприятных эмоциональных состояний.

Импунитивные реакции, свойственные участникам эксперимента, при которых фрустрирующая ситуация рассматривается как нечто незначительное или неизбежное, преодолимое «со временем», могут свидетельствовать о неспособности проживать чувство вины, склонности вытеснять негативные переживания, неспособности видеть ответственность других в проблемных ситуациях.

При этом у большинства (87%) участников эксперимента отмечается довольно низкий уровень социальной конформности, что говорит о несформированности просоциальных установок, низкой адаптированности к социальной среде, затруднениях в соотношении собственных потребностей с потребностями других и социальными нормами.

Результаты клинического опросника К. К. Яхина, Д. М. Менделевича показали наличие невротических состояний у 55% участников эксперимента, причём у 24% дезадаптивные состояния невротического типа обнаружены более чем по трём шкалам опросника. У респондентов выявлена склонность к развитию невротической депрессии и обсессивно-фобических реакций (обнаружено у 35%), вегетативных реакций (у 32%), тревоги и конверсионных расстройств (у 29%).

Возникновение невротических реакций как защитных механизмов говорит о срыве адаптационных механизмов или трудностях их реализации. Мы полагаем, что невротическая реакция как реакция на внешнее стрессогенное воздействие в целом направлена на адаптацию личности к окружающей среде и стабилизацию эмоционального состояния.

Данные исследования контроля над действием показали несколько более выраженную ОС-диспозицию – ориентацию на эмоциональное состояние, нежели ОД-диспозицию – ориентацию на действие. Сфокусированность на контроле над состоянием демонстрируют 61% участников исследования, сфокусированность на действии, соответственно, 39% участников. Данные показывают, что процесс реализации намерения в действии у части студентов сопровождается значительной эмоциональной нагруженностью, что вызывает потребность в самоконтроле, совладании с эмоциями. Учитывая ранее полученные нами данные по тесту Розенцвейга, можно предположить, что в стрессовых ситуациях студенты хоть и ориентированы на преодоление проблемы, но на достижение

цели затрачивается значительное количество психоэмоциональных ресурсов, возможно, даже неоправданное. Кроме того, необходимость контроля над эмоциями может возникать вследствие повышенной импульсивности, в этом случае акцент волевого контроля смещается с цели деятельности на совладание с эмоциями, борьбу мотивов.

Анализ данных по тесту жизнестойкости Мадди (модификация Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой) выявил достаточно высокие показатели жизнестойкости в экспериментальной группе. Большинство участников эксперимента (65%) демонстрируют высокий уровень вовлечённости, что говорит о способности получать удовольствие от текущего момента жизни, 81% – высокий уровень контроля над событиями собственной жизни, 62% – склонность к принятию риска, нацеленность на познание нового.

Как показано у Л. А. Александровой, «...жизнестойкость является ключевой личностной переменной, опосредующей влияние стрессогенных факторов (в том числе хронических) на соматическое и душевное здоровье ... способность личности к совладанию как с повседневными трудностями, так и с носящими экстремальный характер» [2, с. 131].

В исследовании Д. А. Циринг было установлено, что беспомощность и самостоятельность оказывают влияние на жизнестойкость личности. Так, личностная беспомощность характеризуется низкой самооценкой, эмоциональной лабильностью, недостаточной сформированностью ценностных ориентаций, экстернальным локусом контроля, склонностью к самообвинению и внешнеобвинительным ре-

акциям с фиксацией на самозащите, низким уровнем креативности и гибкости мышления, тревожностью, депрессивностью, фрустрированностью. Самостоятельность характеризуется высоким уровнем притязаний, эмоциональной устойчивостью, адекватной самооценкой, монотонноустойчивостью, сформированностью ценностных ориентаций, интернальным локусом контроля, высокими показателями креативности и гибкости мышления, оптимизмом, высоким уровнем самоконтроля [20].

Таким образом, основываясь на полученных данных, мы можем утверждать, что большая часть выборки характеризуется эмоциональной устойчивостью в качестве одного из проявлений самостоятельности и жизнестойкости. Однако для части выборки характерно проявление симптомокомплекса личностной беспомощности, в том числе, эмоциональной лабильности.

Для выявления связей между изучаемыми параметрами был осуществлён корреляционный анализ при помощи коэффициента корреляции Пирсона, который показал наличие многочисленных как сильных, так и неустойчивых прямых и обратных зависимостей.

Характерным для самозащитной реакции (ED) на фрустрацию является наличие нагрузки на стратегии выработки психических защит (выраженность невротических реакций) и параметрах жизнестойкости. Хотя обнаруженные связи достаточно слабые (от $r = -0,36$ до $r = -0,42$ – невротические реакции; от $r = -0,34$ до $r = -0,39$ – жизнестойкость), они обращают на себя внимание, отличаясь от общих тенденций в структуре «тип реакции

на фрустрацию» – «психические защиты» – «жизнестойкость». Склонность к фиксации на препятствии (OD) и на удовлетворении потребности (NP) несёт слабую, но положительную нагрузку на выработку психических защит и жизнестойкость, тогда как для самозащитной реакции характерно наличие отрицательной нагрузки. Другими словами, слабое эго и психическая незрелость не способствуют выработке стратегий совладания с жизненными ситуациями и, соответственно, развитию жизнестойкости.

Ориентация на контроль над эмоциональным состоянием (импульсивность) имеет обратную слабую связь с параметрами жизнестойкости.

Интропунитивные (самообвинительные, рефлексивные) реакции на ситуации фрустрации формируют склонность к реактивным (невротическим) дезадаптациям ($r = 0,33-0,38$), но при этом положительно сказываются на параметрах жизнестойкости ($r = 0,31-0,48$). Это, вероятно, имеет связь с личностной зрелостью, силой эго, которая проявляется в способности рефлексировать, признавать ошибки, проживать и переносить чувство вины, не избегая

и не вытесняя его. Эмпирические наблюдения показывают, что к реактивной депрессии и повышенной тревожности склонны люди, способные управлять событиями собственной жизни, склонные вовлекаться в проблемы окружающих, неэкономно расходовать ресурсы (физические и эмоциональные), имеющие высокий уровень притязаний и высокую самокритичность, перфекционизм. Сила эго, таким образом, способствует утверждению личности в окружающей среде, однако этому сопутствует развитие неадаптивных защитных механизмов. В этом случае характерно, что фиксация на самозащите, выдающая слабое эго, отрицательно сказывается на жизнестойкости ($r = -0,39$).

С параметром жизнестойкости связано большинство изучаемых нами параметров, что позволяет рассматривать его как центральный компонент в структуре обнаруженных связей.

Стоит подчеркнуть, что все заострения личностных черт сказываются на жизнестойкости отрицательно – выявлены сильные отрицательные связи между всеми шкалами критерия «Жизнестойкость» и шкалами теста Мини-Мульт (табл. 1).

Таблица 1. Корреляционные взаимосвязи между показателями жизнестойкости и чертами личности по критерию r-Пирсона (уровень статистической значимости $p < 0,05$)

Шкала	Шкала							
	Hs	D	Hу	Pd	Pa	Pt	Se	Ma
Вовлечённость	-0,42	-0,77	-0,53	-0,70	-0,74	-0,74	-0,57	-0,29
Контроль	-0,67	-0,76	-0,62	-0,65	-0,55	-0,68	-0,64	-0,23
Принятие риска	-0,34	-0,69	-0,43	-0,67	-0,49	-0,62	-0,38	-0,06
Жизнестойкость	-0,56	-0,83	-0,60	-0,76	-0,68	-0,77	-0,61	-0,24

Примечание. В таблице приняты следующие сокращения: Hs – ипохондрия; D – депрессия; Hу – истерия; Pd – психопатия; Pa – паранойяльность; Pt – психастения; Se – шизоидность; Ma – гипомания.

Исключение составляет шкала гипомании. Склонность лиц с гипоманиакальной акцентуацией к поверхностным чувствам, неглубоким переживаниям и вытеснению негативных эмоций, очевидно, даёт им определённые преимущества в совладании с трудностями и стрессом. В ходе беседы с участником с заострением черты характера по шкале Ма (гипомания) были выявлены: выраженная эмоциональная нагруженность потребности в

общении, позитивные установки в отношении себя и окружающих, ориентация (удовлетворённая) на поддержку близких и друзей; низкая рефлексивность, поверхностность суждений в отношении проблем и трудностей, привычка воспринимать проблемы как малозначимые и преходящие.

Показатели дезадаптивного (невротического реагирования) имеют многочисленные прямые устойчивые связи с показателями жизнестойкости (табл. 2).

Таблица 2. Корреляционные взаимосвязи между показателями жизнестойкости и невротическим типом реагирования по критерию r -Пирсона (уровень статистической значимости $p < 0,05$)

Шкала	Шкала				
	Тревога	Невротическая депрессия	Конверсионные расстройства	Обсессивно-фобические нарушения	Вегетативные нарушения
Вовлечённость	0,43	0,75	0,46	0,51	0,26
Контроль	0,55	0,55	0,62	0,73	0,50
Принятие риска	0,23	0,64	0,37	0,48	0,02
Жизнестойкость	0,49	0,73	0,55	0,64	0,32

Очевидно, стоит рассматривать невротические состояния как преимущественно транзиторные, преходящие, являющиеся частью механизма совладания с жизненными трудностями, способами временной адаптации личности в стрессогенных условиях. Они доставляют психологический дискомфорт, но способствуют развитию и достижениям, если носят умеренный характер, не переходят в фазу острых дезадаптивных (пограничных) состояний.

Это подтверждается результатами индивидуальной работы (консультаций), проведённой для студентов экспериментальной группы. Так, обращения за коррекцией тревожности как беспокоящего ощущения представля-

ли в целом картину достаточно высоких личных достижений в различных сферах, высокий уровень притязаний, вовлечённость в социальное взаимодействие, ориентацию на личностный рост и развитие.

Обращения по поводу беспокоящих вегетативных нарушений и конверсионных расстройств являлись в одном случае слабо выраженной посттравматической реакцией на перенесённое хирургическое вмешательство, в других – проявлением астеничности, которая усугублялась малоподвижным образом жизни и неумением планировать режим работы и отдыха.

Обсессивно-фобическое расстройство (навязчивости в наведении порядка), предьявленное в качестве за-

проса, сформировалось в результате серьёзных эмоциональных потрясений, изменений в личной жизни как защитная реакция, призванная упорядочить мысли, события и жизнь в целом.

Депрессивное расстройство, проявления которого были обнаружены в выборке, в качестве запроса не предъявлялось, но стоит отметить, что реактивные депрессивные состояния могут являться следствием длительного стресса, привычки работать на износ, неэкономно расходуя физические и эмоциональные ресурсы. Указанное состояние характерно для многих студентов – они отмечают утомление и апатию вследствие высокой учебной нагрузки. Для определённой части студентов также характерно снижение

мотивации к учёбе вследствие ошибочного выбора учебного заведения; осуществление деятельности, не приносящей удовольствия и не соответствующей потребностям и жизненным планам, занимает очень большое количество времени, что отрицательно сказывается на психоэмоциональном состоянии.

Очевидно, дезадаптивные состояния реактивного (невротического) типа стоит рассматривать как защитные реакции, которые могут быть уместны в ситуациях определённого типа, как механизмы совладающего с трудностями и стрессом поведения.

Реактивные дезадаптивные состояния невротического типа и заострения личностных черт имеют обратную зависимость (табл. 3).

Таблица 3. Корреляционные взаимосвязи между показателями невротических реакций и черт личности по критерию r -Пирсона (уровень статистической значимости $p < 0,05$)

Шкала	Шкала				
	Тревога	Невротическая депрессия	Конверсионные расстройства	Обсессивно-фобические нарушения	Вегетативные нарушения
Hs	-0,55	-0,50	-0,53	-0,52	-0,67
D	-0,49	-0,65	-0,51	-0,65	-0,39
Hu	-0,58	-0,61	-0,56	-0,53	-0,58
Pd	-0,41	-0,55	-0,46	-0,46	-0,27
Pa	-0,46	-0,72	-0,59	-0,40	-0,37
Pt	-0,33	-0,59	-0,31	-0,42	-0,17
Se	-0,44	-0,42	-0,53	-0,48	-0,36
Ma	-0,26	-0,27	-0,37	-0,43	-0,39

Примечание. В таблице приняты следующие сокращения: Hs – ипохондрия; D – депрессия; Hu – истерия; Pd – психопатия; Pa – паранойяльность; Pt – психастения; Se – шизоидность; Ma – гипомания.

Статистические данные говорят о том, что к формированию невротических защитных реакций склонны преиму-

щественно лица со сбалансированным личностным профилем. Это, вероятно, свидетельствует о личностной гибко-

сти и высоком адаптивном потенциале, поскольку приводит к повышению показателей жизнестойкости. Заострение личностных черт формирует риск развития личностных расстройств определённого типа, приводит к ригидности, застреванию в типичных установках и способах взаимодействия с окружающей средой. Это, в свою очередь, снижает способность личности к формированию транзиторных психических защит и отрицательно сказывается на показателях жизнестойкости.

В ходе теоретического анализа психолого-педагогической литературы по проблеме негативного влияния современной информационной среды на эмоциональную устойчивость будущих педагогов были определены основные подходы к изучению содержания деятельности педагога, дана оценка её эмоциональной напряжённости. Было также установлено, что формирующаяся мощная информационная среда оказывает значительное влияние на различные сферы личности. На основании этого был сделан вывод, что эмоциональная устойчивость является одновременно и условием адаптивного взаимодействия человека со средой, и результатом этого взаимодействия – как выработанная способность личности к совладанию со стрессогенными ситуациями.

Эмоциональная устойчивость выступает проявлением личностных свойств (темперамента, характера). Эмоциональная устойчивость включена в симптомокомплекс жизнестойкости наряду с самостоятельностью, психической зрелостью, способностью к формированию адаптивных копинг-стратегий.

Исследование показало, что студенческая группа по критерию эмо-

циональной устойчивости характеризуется в целом как благополучная: большинство студентов, будущих педагогов, продемонстрировали сбалансированность личностных черт и высокие показатели жизнестойкости.

Обнаружено, что психические защиты (невротические реакции) являются механизмами стабилизации личности, повышающими жизнестойкость, а заострения личностных черт, наоборот, снижают адаптивные возможности.

Личность обладает потенциалом к развитию механизмов совладания с негативным воздействием, которым способствуют проявления психической зрелости (умение нести ответственность за свои поступки, проживать и переживать чувство вины и другие неприятные эмоциональные состояния), личностная гибкость (сбалансированность личностных черт), а препятствуют, соответственно, инфантильность, импульсивность, ригидность личностных черт.

Анализ влияния информационной среды на эмоциональное состояние студентов показал, что:

- восприятие современной информационной среды провоцирует широкий спектр эмоционального реагирования: развитие кратковременных положительных и отрицательных эмоций, а также более или менее длительных психических состояний. Обнаружено, что предъявление негативно окрашенной информации является причиной развития ощущения небезопасности мира, страха за себя и близких у большого числа опрошенных; предъявление рекламы вызывает негативные эмоции;

- выраженной эмоциональной нагруженностью характеризуется вос-

приятие телесной тематики, что создаёт почву для формирования ценности внешнего облика как самостоятельной жизненной ценности, а также является причиной неудовлетворённости собой.

Значительная часть студентов демонстрирует проявления устойчиво-

сти к негативному влиянию информационной среды, что, безусловно, скажется благоприятно на будущей профессиональной деятельности педагогов.

Статья поступила в редакцию 27.03.2019 г.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аболин Л. М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. Казань, 1987. 320 с.
2. Александрова Л. А. Психологические ресурсы адаптации личности к условиям повышенного риска природных катастроф: дис. ... канд. психол. наук. Кемерово, 2004. 207 с.
3. Аминов Н. А. Психофизиологические и психологические предпосылки педагогических способностей // Вопросы психологии. 1988. № 5. С. 71–77.
4. Еляков А. Д. Homo Informaticus и современная информационная среда [Электронный ресурс] // Философия и общество. 2012. Вып. 3 (67). URL: <https://www.socionauki.ru/journal/articles/145250> (дата обращения: 18.02.2019).
5. Ермакова И. В. Современные представления о механизмах регуляции функции гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системы // Новые исследования. 2017. № 4. С. 77–86.
6. Зильберман П. Б. Эмоциональная устойчивость и стресс // Психический стресс в спорте: материалы Всесоюзного симпозиума. Пермь, 1973. С. 13–15.
7. Краснятова Ю. А., Стоянова И. А. Характеристики созависимости и психической саморегуляции у матерей подростков с наркотической зависимостью // Сибирский вестник наркологии и психиатрии. 2018. № 1 (98). С. 42–48.
8. Крутецкий В. А., Балбасова Е. Г. Педагогические способности, их структура, диагностика, условия формирования и развития: учеб. пособие. М., 1991. 111 с.
9. Куфтяк Е. В., Лебедев А. П., Реунова А. А. Стратегии защитно-совладающего поведения детей в контексте психологического здоровья [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России. 2017. № 1 (42). URL: <http://mprj.ru> (дата обращения: 01.06.2017).
10. Куликова Т. И. Интернет-среда как фактор развития социальной компетентности современного подростка // Цифровое общество как культурно-исторический контекст развития человека: сборник научных статей и материалов международной конференции. Коломна, 2018. С. 209–213.
11. Лихи Р., Сэмпл Р. Посттравматическое стрессовое расстройство: когнитивно-бихевиоральный подход // Московский психотерапевтический журнал. 2002. № 1. С. 141–158.
12. Митина Л. М. Вызовы и риски времени как психологические проблемы личностно-профессионального развития современного человека // Психология личностно-профессионального развития: современные вызовы и риски: XII Международная научно-практическая конференция / под ред. Л. М. Митиной. М., 2016. С. 8–14.
13. Новгородцева Е. А. Эмоциональная устойчивость личности в пространстве, незащищенном от терроризма // Концепт: научно-методический электронный журнал. 2015. № S1. URL: <http://e-koncept.ru/2015/75029.htm> (дата обращения: 18.02.2019).

14. Реан А. А., Баранов А. А. Факторы стрессоустойчивости учителей // Вопросы психологии. 1997. № 1. С. 45–54.
15. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. М., 1979. 392 с.
16. Руденко Н. Г., Черникова А. А. Эмоциональная устойчивость как профессионально значимое качество будущего учителя // Сибирский педагогический журнал. 2008. № 7. С. 357–362.
17. Семёнова Е. М. Психологическое содержание эмоциональной устойчивости педагога дошкольного образования: дис. ... канд. психол. наук. Минск, 2006. 221 с.
18. Собчик Л. Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики. СПб., 2005. 624 с.
19. Филиппова С. А., Шелиспанская Э. В. Феномен неудовлетворенности собственным телом в юношеском возрасте: психологические причины и возможности коррекции // Психолог. 2017. № 4. С. 21–31.
20. Циринг Д. А. Исследование жизнестойкости у беспомощных и самостоятельных подростков // Вестник Томского государственного университета. 2009. № 323. С. 336–342.
21. Чекалина А. А. Гендерная психология: учебное пособие. М., 2006. 431 с.
22. Buckholtz J. W. et al. Dopaminergic network differences in human impulsivity // Science. 2010. № 329 (5991). P. 532.
23. Giese H. et al. Exploring the associations between television advertising of healthy and unhealthy foods, self-control, and food intake in three European countries // Applied Psychology: Health and Well-Being. 2005. № 7 (1). P. 41–62.
24. Kimbrel N. A., Nelson-Grey R. O., Mitchell J. T. Reinforcement Sensitivity and Maternal Style as Predictors of Psychopathology // Personality and Individual Differences. 2007. Vol. 42. № 6. P. 1139–1149.
25. Swartz J. R., Hariri A. R., Williamson D. E. An epigenetic mechanism links socioeconomic status to changes in depression-related brain function in high-risk adolescents // Molecular Psychiatry. 2011. Vol. 22. P. 209–214.

REFERENCES

1. Abolin L. M. *Psikhologicheskie mekhanizmy emotsional'noi ustoichivosti cheloveka* [Psychological mechanisms of emotional stability of the person]. Kazan, 1987. 320 p.
2. Aleksandrova L. A. *Psikhologicheskie resursy adaptatsii lichnosti k usloviyam povyshennogo riska prirodnykh katastrof: dis. ... kand. psikhol. nauk* [Psychological resources of adaptation of the individual to heightened risk of natural disasters: PhD thesis in Psychological sciences]. Kemerovo, 2004. 207 p.
3. Aminov N. A. [Psychophysiological and psychological prerequisites of pedagogical abilities]. In: *Voprosy psikhologii* [Issues of psychology], 1988, no. 5, pp. 71–77.
4. Elyakov A. D. [Homo Informaticus and the modern information environment]. In: *Filosofiya i obshchestvo* [Philosophy and society], 2012, iss. 3 (67). Available at: <https://www.socionauki.ru/journal/articles/145250> (accessed: 18.02.2019).
5. Ermakova I. V. [Modern views on the mechanisms of regulation of the function of the hypothalamic-pituitary-adrenal system]. In: *Novye issledovaniya* [New research.], 2017, no. 4, pp. 77–86.
6. Zil'berman P. B. [Emotional stability and stress]. In: *Psikhicheskii stress v sporte: materialy Vsesoyuznogo simpoziuma* [Mental stress in sport: proceedings of all-Union Symposium]. Perm, 1973, pp. 13–15.
7. Krasnyatova Yu. A., Stoyanova I. A. [Characteristics of codependency and mental self-regulation in mothers of adolescents with drug addiction]. In: *Sibirskii vestnik*

- narkologii i psikiatrii* [Siberian Bulletin of psychiatry and narcology], 2018, no. 1 (98), pp. 42–48.
8. Krutetsky V. A., Balbasova E. G. *Pedagogicheskie sposobnosti, ikh struktura, diagnostika, usloviya formirovaniya i razvitiya* [Teaching abilities, their structure, diagnosis, conditions of formation and development]. Moscow, 1991. 111 p.
 9. Kuftyak E. V., Lebedev A. P., Reunova A. A. [The strategy of protective and coping behavior of children in the context of psychological health]. In: *Meditinskaya psikhologiya v Rossii* [Medical psychology in Russia], 2017, no. 1 (42). Available at: <http://mprj.ru> (accessed: 01.06.2017).
 10. Kulikova T. I. [The Internet environment as a factor of development of social competence of a modern teenager] In: *Tsifrovoe obshchestvo kak kul'turno-istoricheskii kontekst razvitiya cheloveka: sbornik nauchnykh statei i materialov mezhdunarodnoi konferentsii* [Digital society as a cultural and historical context for human development: collection of scientific articles and materials of the international conference]. Kolomna, 2018, pp. 209–213.
 11. Likhi R., Sempl R. [Post-traumatic stress disorder: cognitive-behavioral approach]. In: *Moskovskii psikhoterapevticheskii zhurnal* [Moscow psychotherapeutic magazine], 2002, no. 1, pp. 141–158.
 12. Mitina L. M. [Challenges and risks of time as psychological problems personal and professional development of modern man]. In: Mitina L. M., ed. *Psikhologiya lichnostno-professional'nogo razvitiya: sovremennye vyzovy i riski: XII Mezhdunarodnaya nauchno-prakticheskaya konferentsiya* [Psychology of personal and professional development: challenges and risks: XII international scientific-practical conference]. Moscow, 2016, pp. 8–14.
 13. Novgorodtseva E. A. [Emotional stability of the person in space, unprotected from terrorism]. In: *Nauchno-metodicheskii elektronnyi zhurnal Kontsept: nauchno-metodicheskii elektronnyi zhurnal* [Concept: Scientific-methodical electronic journal], 2015, no. S1. Available at: <http://e-koncept.ru/2015/75029.htm> (accessed: 18. 02. 2019).
 14. Rean A. A., Baranov A. A. [Factors teachers' stress resilience]. In: *Voprosy psikhologii* [Questions of psychology], 1997, no. 1, pp. 45–54.
 15. Reikovsky Ya. *Eksperimental'naya psikhologiya emotsii* [Experimental psychology of emotions]. Moscow, 1979. 392 p.
 16. Rudenko N. G., Chernikova A. A. [Emotional stability as a professionally significant quality of a future teacher]. In: *Sibirskii pedagogicheskii zhurnal* [Siberian pedagogical journal], 2008, no. 7, pp. 357–362.
 17. Semenova E. M. *Psikhologicheskoe sodержanie emotsional'noi ustoychivosti pedagoga doskol'nogo obrazovaniya: dis. ... kand. psikhol. nauk* [The psychological content of the emotional resilience of the teacher of preschool education: PhD thesis in Psychological sciences]. Minsk, 2006. 221 p.
 18. Sobchik L. N. *Psikhologiya individual'nosti. Teoriya i praktika psikhodiagnostiki* [The psychology of personality. Theory and practice of psycho-diagnostics]. Saint Petersburg, 2005. 624 p.
 19. Filippova S. A., Shelispankaya E. V. [The phenomenon of adolescents' dissatisfaction with their body: psychological causes and possibilities of correction]. In: *Psikholog* [Psychologist], 2017, no. 4, pp. 21–31.
 20. Tsiring D. A. [The study of resilience of helpless and independent adolescents]. In: *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta* [Vestnik of Tomsk State University], 2009, no. 323, pp. 336–342.
 21. Chekalina A. A. *Gendernaya psikhologiya* [Gender psychology]. Moscow, 2006. 431 p.
 22. Buckholtz J. W. et al. Dopaminergic network differences in human impulsivity. In: *Science*, 2010, no. 329 (5991), p. 532.

23. Giese H. et al. Exploring the associations between television advertising of healthy and unhealthy foods, self-control, and food intake in three European countries. In: *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2005, no. 7 (1), pp. 41–62.
24. Kimbrel N. A., Nelson-Grey R. O., Mitchell J. T. Reinforcement Sensitivity and Maternal Style as Predictors of Psychopathology. In: *Personality and Individual Differences*, 2007, vol. 42, no. 6, pp. 1139–1149.
25. Swartz J. R., Hariri A. R., Williamson D. E. An epigenetic mechanism links socioeconomic status to changes in depression-related brain function in high-risk adolescents. In: *Molecular Psychiatry*, 2011, vol. 22, pp. 209–214.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Филиппова Светлана Анатольевна – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики Тульского государственного педагогического университета им. Л. Н. Толстого;
e-mail: wega-04@yandex.ru;

Пазухина Светлана Вячеславовна – доктор психологических наук, доцент, заведующий кафедрой психологии и педагогики Тульского государственного педагогического университета им. Л. Н. Толстого;
e-mail: pazuhina@mail.ru;

Куликова Татьяна Ивановна – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики Тульского государственного педагогического университета им. Л. Н. Толстого;
e-mail: tativkul@gmail.com;

Степанова Наталия Анатольевна – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики Тульского государственного педагогического университета им. Л. Н. Толстого;
e-mail: stepanova_na@inbox.ru

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Svetlana A. Filippova – PhD in Psychology, Associate Professor, the Department of Psychology and Pedagogics, Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University;
e-mail: wega-04@yandex.ru;

Svetlana V. Pazukhina – Doctor of Psychology, Head of the Department of Psychology and Pedagogics, Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University;
e-mail: pazuhina@mail.ru;

Kulikova T. Ivanovna – PhD in Psychology, Associate Professor, the Department of Psychology and Pedagogics, Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University;
e-mail: tativkul@gmail.com;

Stepanova N. Anatolievna – PhD in Psychology, Associate Professor, the Department of Psychology and Pedagogics, Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University;
e-mail: stepanova_na@inbox.ru

ПРАВИЛЬНАЯ ССЫЛКА НА СТАТЬЮ

Сформированность эмоциональной устойчивости студентов к негативному влиянию информационной среды / С. А. Филиппова, С. В. Пазухина, Т. И. Куликова, Н. А. Степанова // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2019. № 2. С. 88–105.

DOI: 10.18384/2310-7235-2019-2-88-105

FOR CITATION

Filippova S. A., Pazukhina S. V., Kulikova T. I., Stepanova N. A. Formation of students' emotional resilience to the negative influence of the information environment. In: *Bulletin of the Moscow Region State University. Series: Psychology*, 2019, no. 2, pp. 88–105.

DOI: 10.18384/2310-7235-2019-2-88-105