

**ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ,  
ИСТОРИЯ ПСИХОЛОГИИ**

**УДК 378**

**Формирование эмоциональной устойчивости у студентов технических вузов**

**Николаева Ирина Валерьевна<sup>1</sup>**, кандидат педагогических наук, доцент  
**Васельцова Ирина Александровна<sup>2</sup>**, кандидат педагогических наук, доцент  
**Агеев Сергей Леонидович<sup>3</sup>**, кандидат педагогических наук, доцент  
**Гордеев Алексей Анатольевич<sup>4</sup>**, кандидат педагогических наук, доцент  
<sup>1</sup>*Самарский государственный экономический университет, Самара*  
<sup>2</sup>*Самарский государственный университет путей сообщения, Самара*  
<sup>3</sup>*Оренбургский государственный педагогический университет, Оренбург*  
<sup>4</sup>*Самарский государственный технический университет, Самара*

**Аннотация.** Глобальные изменения технико-технологических процессов, скоростей информационных потоков, объемов обслуживаемых устройств существенно увеличивают количество профессиональных рисков, реализация которых может приводить к социально-неблагоприятным последствиям. Актуальность статьи обусловлена необходимостью изучения личностных характеристик студентов, позволяющих эффективно противостоять воздействию профессиональных рисков. Анализ научно-методической литературы позволил сформулировать понятие «эмоциональная устойчивость специалиста» как характеристику личности, позволяющую оптимально адаптироваться к рискогенным условиям профессиональной деятельности и эффективно развиваться в ней за счет волевых, моторных и сенсорных механизмов регуляции. Гипотетическая позиция исследования заключалась в утверждении, что игровые виды спорта в совокупности с игровым и соревновательным методами обучения обладают оптимальным развивающим потенциалом, позволяющим целенаправленно формировать показатели в структуре эмоциональной устойчивости. Проведенная опытно-экспериментальная работа показала устойчивую положительную динамику в развитии адаптивных способностей, нервно-психологической устойчивости, коммуникативных способностей, моральной нормативности у студентов экспериментальной группы.

**Ключевые слова:** профессиональная деятельность, профессиональные риски, эмоции, механизмы регуляции, эмоциональная устойчивость.

**Developing emotional resilience in students of technical universities**

**Nikolaeva Irina Valerievna<sup>1</sup>**, candidate of pedagogical sciences, associate professor  
**Vaseltsova Irina Alexandrovna<sup>2</sup>**, candidate of pedagogical sciences, associate professor  
**Ageev Sergei Leonidovich<sup>3</sup>**, candidate of pedagogical sciences, associate professor  
**Gordeev Alexey Anatolyevich<sup>4</sup>**, candidate of pedagogical sciences, associate professor

<sup>1</sup>*Samara State University of Economics, Samara*

<sup>2</sup>*Samara State Railway University, Samara*

<sup>3</sup>*Orenburg State Pedagogical University, Orenburg*

<sup>4</sup>*Samara State Technical University, Samara*

**Abstract.** Global changes in technical and technological processes, the speed of information flows, and the volume of serviced devices significantly increase the number of professional risks, the realization of which can lead to socially unfavorable consequences. The relevance of the article is determined by the need to study the personal characteristics of students that allow them to effectively counteract the impact of professional risks. The analysis of scientific and methodological literature made it possible to formulate the concept of "emotional stability of a specialist" as a personality characteristic that allows optimal adaptation to the riskogenic conditions of professional activity and effectively develop in it due to volitional, motor and sensory mechanisms of regulation. The hypothetical research position asserted that esports, in conjunction with gaming and competitive teaching methods, have optimal developmental potential, allowing for targeted formation of indicators in emotional resilience. The conducted experimental work demonstrated a stable positive trend in the development of adaptive abilities, psychological resilience, communicative skills, and moral norms among students in the experimental group.

**Keywords:** professional activity, professional risks, emotions, regulation mechanisms, emotional resilience.

**ВВЕДЕНИЕ.** Высокая интенсивность производственных процессов, сложность обслуживаемых технических устройств, вхождение цифрового контента во все сегменты промышленного производства, быстро меняющиеся условия реализации профессиональной деятельности увеличивают количество профессиональных рисков, актуализация которых может приводить к социально-неблагоприятным последствиям [1]. По данным официальной статистики, с каждым годом возрастает цена человеческих ошибок практически во всех сферах промышленного производства. Высокий уровень личной ответственности, функциональной напряженности профессиональной деятельности и ее стрессогенный характер актуализируют проблему формирования психоэмоциональной устойчивости у студентов технических вузов.

Цель исследования – обоснование эффективности использования игровых видов спорта в формировании эмоциональной устойчивости у студентов технических вузов.

Задачи исследования: 1) изучить материалы литературных источников по изучаемой проблеме; 2) выявить влияние целенаправленного использования соревновательного и игрового методов на формирования моральной нормативности, лидерских, волевых, коммуникативных качеств, входящих в содержательное наполнение эмоциональной устойчивости студентов.

**МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Условия реализации профессиональной деятельности на современных предприятиях являются мощным источником для развития стрессовых ситуаций, что обуславливает совокупное неблагоприятное воздействие на физиологическую, нервно-эмоциональную, психологическую, моторную сферы личности работника.

По мнению П.К. Анохина, эмоции, являясь первичным сигналом на благоприятные или неблагоприятные воздействия на организм, могут оказывать регулирующее влияние на деятельность (положительный аспект) либо дезорганизующее влияние (отрицательный аспект). Дезорганизующее влияние эмоций на поведенческие реакции может проявляться в наличии мышечной скованности, агрессивности в общении, «блокаде» мышления и практических действий, деформации в планировании, реализации и оценке при решении профессиональных задач [2]. Любые условия, сопровождающие процесс реализации профессиональной деятельности, могут стать стрессогенными (экстремальными, конфликтными и др.) в случае физиологического, физического, психологического несоответствия особенностей работника требованиям профессии. Л.М. Аболин отмечает, что механизмы эмоционального отражения и регуляции целостного профессионального действия лежат в основе эмоциональной устойчивости человека. Также подчеркивается двойственный характер эмоциональной устойчивости. С одной стороны, это способность к контролю эмоциональных состояний, позволяющая выполнять профессиональные функции без изменения их нормативной составляющей. С другой стороны, это невосприимчивость к стрессогенным факторам, которые могут приводить к неблагоприятным изменениям в психологическом состоянии человека [3]. О.А. Сиротин акцентирует внимание на параметрах нервной и физической выносливости в структуре эмоциональной устойчивости, которая в свою очередь является регулятором тактики и стратегии выбора действий в условиях комплексного влияния неблагоприятных

факторов [4]. По мнению исследователей, эмоциональная устойчивость обеспечивает перестройку побудительных, регуляторных и исполнительских функций, что позволяет сохранить нормативную составляющую деятельности, а в отдельных случаях даже увеличить ее эффективность. Обобщая изученные материалы, можно определить эмоциональную устойчивость как интегративную характеристику личности, позволяющую оптимально адаптироваться к условиям профессиональной деятельности и эффективно развиваться в ней за счет волевых, моторных и сенсорных механизмов регуляции [5, 6]. Анализ научной литературы и профессиональной деятельности специалистов технического профиля позволяет констатировать, что внешними условиями, требующими проявления эмоциональной устойчивости, могут быть профессиональные риски (социальные, технологические, информационные и др.), которые приводят к возникновению тревожности, стресса, синдрома выгорания, т.е. профессиональных состояний специалиста, дезорганизующих его деятельность, исключая возможность адекватного поведения.

В контексте исследуемой проблемы была проведена экспериментальная работа, включающая два этапа. Выборочную совокупность составили 2 группы студентов (юноши) Самарского государственного университета путей сообщения (экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ) по 28 человек в каждой). Констатирующий эксперимент был направлен на выявление исходного уровня сформированности показателей эмоциональной устойчивости. В формирующем эксперименте работа в экспериментальной группе проводилась в рамках освоения модуля элективных дисциплин «Волейбол», а в контрольной группе – модуля «Общая физическая подготовка». Использовался диагностический опросник (МЛЮ – АМ) А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина. Нормы сформированности показателей: от 0 до 40 % – высокий уровень; 40-60 % – средний; 60-100 % – низкий.

В соответствии с выявленным прикладным потенциалом отдельных видов спорта, именно игровые спортивные дисциплины эффективно развивают сенсомоторную координацию, обеспечивают высокий уровень работоспособности и функционирования нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Возможность организации командного взаимодействия в вариативных условиях игровой ситуации позволяет целенаправленно формировать лидерские качества, управленческие и организаторские способности, осваивать различные социальные роли. Применение игрового и соревновательного методов позволяет смоделировать ситуации высокой нервно-эмоциональной напряженности, а поиск путей выхода из них способствует развитию волевых качеств, показателей психологической и эмоциональной устойчивости. Вместе с тем, соревновательный метод задает жесткие рамки нормативности, регламентируемые правилами соревнований, морально-этическими нормами состязательной деятельности.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Результаты констатирующего эксперимента показали, что колебания исходного уровня развития показателей в структуре эмоциональной устойчивости не имели существенных различий в контрольной и экспериментальной группах и находились в коридоре средних величин, а показатели нервно-психической устойчивости находились на границе низкого уровня (таблица 1).

В качестве содержательного наполнения эмоциональной устойчивости нами рассматривались показатели адаптивных способностей, нервно-психической устойчивости, коммуникативных особенностей и моральной нормативности.

После завершения формирующего эксперимента наблюдалась положительная динамика данных показателей как в контрольной, так и в экспериментальной группах.

Таблица 1 – Показатели сформированности показателей эмоциональной устойчивости студентов

| Показатель                      | Группа | Констатирующий эксперимент | Формирующий эксперимент |
|---------------------------------|--------|----------------------------|-------------------------|
| Адаптивные способности          | КГ     | $50,7 \pm 4,8$             | $48,3 \pm 1,6$          |
|                                 | ЭГ     | $49,8 \pm 5,1$             | $43,4 \pm 2,1$          |
| Нервно-психическая устойчивость | КГ     | $64,3 \pm 2,9$             | $59,1 \pm 2,8$          |
|                                 | ЭГ     | $62 \pm 3,3$               | $46 \pm 3,6$            |
| Коммуникативные особенности     | КГ     | $49,7 \pm 2,1$             | $48,1 \pm 1,57$         |
|                                 | ЭГ     | $52,1 \pm 1,8$             | $43,4 \pm 1,9$          |
| Моральная нормативность         | КГ     | $42 \pm 1,7$               | $40,1 \pm 1,4$          |
|                                 | ЭГ     | $39,4 \pm 1,9$             | $36,3 \pm 1,6$          |

По индивидуальным показателям в экспериментальной группе выявлены существенные изменения в показателях нервно-психической устойчивости и коммуникативных способностей.

**ВЫВОДЫ.** Полученные в ходе исследования данные подтверждают правильность гипотетической позиции о развивающем потенциале игровых видов спорта, а целенаправленное использование соревновательного и игрового методов является благоприятным фактором для формирования моральной нормативности, лидерских, волевых, коммуникативных качеств, входящих в содержательное наполнение эмоциональной устойчивости студентов.

Таким образом, использование игровых видов спорта оказывают благоприятное воздействие на формирование эмоциональной устойчивости у студентов технических вузов.

Результаты данного исследования могут быть использованы не только в процессе подготовки студентов технических вузов, но и студентов других специальностей, будущая профессиональная деятельность которых характеризуется наличием факторов неблагоприятного воздействия на физиологическую, нервно-эмоциональную, психологическую, моторную сферы и требует проявления эмоциональной устойчивости.

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Vaseltsova I., Belov D., Zolkin A. [et al.]. Essence and Structure of Professional Reliability of Railway Transport Specialists. DOI: 10.1016/j.trpro.2022.01.039 // Transportation Research Procedia. 2021. № 12. P. 234–239.
2. Петрова Н. Ф., Сойко Е. В. Эмоциональная устойчивость в детерминации профессионального стресса в управленческой деятельности // Проблемы современного педагогического образования. 2022. № 74-4. С. 305–308.
3. Аболин Л. М., Дьяченко М. И., Пономаренко В. А. Эмоциональная устойчивость и пути ее повышения // Вопросы психологии. 1989. № 4. С. 109.

4. Сиротин О. А., Сиваков В. И. Воздействие фрустрирующих ситуаций на социальную адаптацию спортсменов к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности // Теория и практика физической культуры. 2001. № 3. С. 6–8.

5. Васельцова И. А., Игошкин А. Н., Бережник Ю. Ю. Исследование личностных характеристик студентов транспортного вуза, определяющих эффективность адаптационных процессов в усложняющихся условиях профессиональной деятельности // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. Социальные, гуманитарные, медико-биологические науки. 2022. Т. 24, № 85. С. 17–22.

6. Ященко Е. Ф., Слотина Т. В., Кедич С. И. Эмоциональная устойчивость и ее ресурсы у работающей молодежи // Общество: социология, психология, педагогика. 2023. № 11 (115). С. 84–89.

#### REFERENCES

1. Vasetsova I., Belov D., Zolkin A. [et al.] (2021), “Essence and Structure of Professional Reliability of Railway Transport Specialists”, *Transportation Research Procedia*, № 12, pp. 234–239, DOI: 10.1016/j.trpro.2022.01.039.

2. Petrova N. F., Soiko E. V. (2022), “Emotional stability in the determination of professional stress in management activities”, *Problems of modern pedagogical education*, No. 74–4, pp. 305–308.

3. Abolin L. M., Dyachenko M. I. and Ponomarenko V. A. (1989), “Emotional stability and ways to increase it”, *Questions of psychology*, No. 4, p. 109.

4. Sirotnin O. A. and Sivakov V. I. (2001), “The impact of frustrating situations on the social adaptation of athletes to educational, training and competitive activities”, *Theory and practice of physical culture*, No. 3, pp. 6–8.

5. Vasetsova I. A., Igoshkin A. N. and Berezhnik Yu. Yu. (2022), “Study of personal characteristics of transport university students that determine the effectiveness of adaptation processes in the increasingly complex conditions of professional activity”, *News of the Samara Scientific Center of the Russian Academy of Sciences, Social, humanities, medical and biological sciences*, V. 24, No. 85, pp. 17–22.

6. Yashchenko E. F., Slotina T. V. and Kedic S. I. (2023), “Emotional stability and its resources among working youth”, *Society: sociology, psychology, pedagogy*, No. 11 (115), pp. 84–89.

#### Информация об авторах:

**Николаев И.В.**, доцент кафедры физического воспитания, niv2017@bk.ru

**Васельцова И.А.**, заведующий кафедрой «Физическое воспитание и спорт», irina\_vasetsova@mail.ru

**Агеев С.Л.**, доцент кафедры теории и методики спортивных дисциплин, АФК и медико-биологических основ физического воспитания, ageev.sergei10@gmail.com

**Гордеев А.А.**, доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт», alekseiagordeev@yandex.ru

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 13.05.2024.

Принята к публикации 11.06.2024.