

Научная статья

DOI: 10.17748/2686-9969-2021-4-3-124-138

УДК 159.9.07

**ДИНАМИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ
НА ПРОТЯЖЕНИИ ПЕРИОДА АДЕПЦИИ**

Ксения Олеговна Капустина

г. Краснодар, Россия

<https://orcid.org/0000-0001-6717-3932>

kapustinaksenia2000@mail.ru

Аннотация. В статье дано определение и характеристики эмоциональной устойчивости, а также ее составляющие. Показана проблема динамики эмоциональной устойчивости, ее особенности развития и проявления у студентов, обучающихся на психологов. Выделена цель, которой является эмпирическое обоснование динамики эмоциональной устойчивости у будущих психологов. Отражены результаты анализа отечественных и зарубежных подходов к эмоциональной устойчивости, факторы и трудности развития эмоциональной устойчивости личности в юношеском возрасте. Выявлено, что динамика эмоциональной устойчивости имеет свойство изменяться в соответствии с психическим и нервным самочувствием личности, а также с ее развитием и приобретением навыков контроля. Сделаны выводы о том, что на особенности развития, динамики и формирования эмоциональной устойчивости в юношеском возрасте влияет вся эмоциональная сфера личности.

Ключевые слова: эмоциональная устойчивость личности, динамика эмоциональной устойчивости, студенты-психологи, юношеский возраст

Для цитирования: Капустина К.О. Динамика эмоциональной устойчивости студентов-психологов на протяжении периода адепции // Педагогика: история, перспективы. 2021. Том. 4. № 3. с. 124-138.

DOI: 10.17748/2686-9969-2021-4-3-124-138

Original article

DYNAMICS OF EMOTIONAL STABILITY OF PSYCHOLOGY STUDENTS DURING THE ADAPTATION PERIOD

Ksenia O. Kapustina

Kuban State University

Krasnodar, Russia

<https://orcid.org/0000-0001-6717-3932>

kapustinaksenia2000@mail.ru

Abstract. The article gives the definition and characteristics of emotional stability, as well as its components. The problem of the dynamics of emotional stability, its features of development and manifestation in students studying for psychologists is shown. The purpose is highlighted, which is an empirical substantiation of the dynamics of emotional stability in future psychologists. The results of the analysis of domestic and foreign approaches to emotional stability, factors and difficulties in the development of emotional stability of a person in adolescence are reflected. It is revealed that the dynamics of emotional stability tends to change in accordance with the mental and nervous well-being of the individual, as well as with its development and acquisition of control skills. The conclusions are made that the entire emotional sphere of a person affects the peculiarities of development, dynamics and formation of emotional stability in adolescence.

Keywords: emotional stability of the individual, the dynamics of emotional stability, psychology students, adolescence.

For citation: Kapustina K.O. Dynamics of emotional stability of psychology students during the adaptation period. Pedagogy: history, prospects. 2021. Vol. 4. no. 3. PP. 124-138. (In Russ.)

DOI: 10.17748/2686-9969-2021-4-3-124-138

Введение.

Процесс формирования эмоциональной устойчивости представляет собой конкретную актуальную проблему психолого-педагогической теории и практики. В последние годы увеличивается контингент, переживающих последствия расстройств и нарушений в сфере эмоций. Больше всего актуальность выражается в подростковой и юношеской среде, среди которой и студенты, находящиеся в положении интенсивного взросления, социализации, личностного самоопределения и профессионализации. Так, исследования российских психологов последних лет показывают, что 90% старшеклассников находятся в состоянии эмоционального напряжения, а 75% из них имеют уже те или иные заболевания стрессовой этиологии [1].

Будущий специалист-психолог обязан знать и понимать, как помочь другим людям преодолеть эмоциональный стресс, осмысливая и разбираясь в сути эмоциональной неустойчивости, методах совладания с ней, и точка отправления должна, прежде всего, начаться с процессов рефлексии и самопознания. «Зав-

трашний» психолог обязан осознать, что негативные эмоциональные состояния мешают качественному исполнению деятельности и, при конкретных факторах, еще может заставить субъекта остановить деятельность для возмещения необходимых ресурсов. Превосходство отрицательных настроений и эмоций приводит к нарушению и расстройству психической и нервной деятельности, истощению психических резервов личности, что может способствовать замене профессиональной установки, поиску новой профессиональной сферы, методов целедостижения.

Функция регуляции эмоций была и продолжает находиться за пределами поля зрения множества ученых и исследователей данной проблемы. Эмоциональная устойчивость представляет собой необходимую часть эмоционально-волевого элемента психологической готовности личности к разного рода видам деятельности. Роль эмоциональной устойчивости в академической деятельности будущих психологов детерминируется функциями эмоций и их воздействием на познавательные операции, на качество деятельности.

Актуальность данного исследования заключается в том, что эмоциональную устойчивость можно отнести к одному из обстоятельств, раскрывающих психическое и физическое состояние и здоровье студентов, и соответственно, эффективность и результат их учебной деятельности. Эмоциональная устойчивость снижает негативное влияние сильных эмоциональных явлений, предотвращает предельный стресс, помогает выразиться готовности к действиям в стрессовой ситуации. По этой причине эмоциональная устойчивость – один из важнейших показателей уверенности, продуктивности и успеха в учебной деятельности.

Проблема изученности эмоциональной устойчивости, ее корректировки и формирования в течение развития юношеской личности, и ее саморегуляции в научно-исследовательской литературе изучается достаточно объемно, осуществлено большое количество исследований и анализов данной структуры, но в некоторых сторонах и аспектах проблема остается нерешенной и до сих пор является актуальной.

Изучением эмоциональной устойчивости личности занимались многие психологи, например, как: Г. Айзенк, С. Кобас и Р. Пусетти, Майкл Белдок, Д. Гоулман, Дж. Гилфорд, П. Фресс, Р.Б. Кеттел и др.

Также и отечественные ученые занимались изучением данного феномена: К. Платонов, Л.М. Аболин, В.А. Пономаренко и М.И. Дьяченко, В.Л. Марищук, П.Б. Зильберман, А.М. Столяренко, Ю.М. Блудов и др.

Изучением эмоциональной сферы и устойчивости в юношеском возрасте занимались: П.М. Якобсон, И.С. Кон, О.В. Селеткова, Н.С. Багракова, Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, Ж.А. Левшунова и др.

Объект исследования – эмоциональная устойчивость студентов-психологов.

Предмет исследования – динамика эмоциональной устойчивости будущих психологов на протяжении периода адаптации.

Цель исследования – теоретически и эмпирически обосновать динамику эмоциональной устойчивости у будущих психологов.

Задачи исследования:

1. Изучить состояние проблемы в отечественных и зарубежных исследованиях.

2. Провести теоретико-методологический анализ и уточнение понятий «эмоциональная устойчивость» и «динамика эмоциональной устойчивости».

3. Выявить и охарактеризовать закономерности и факторы изменения эмоциональной устойчивости у студентов-психологов в период адепции¹.

Гипотеза: мы предполагаем, что в период адепции эмоциональная устойчивость студентов возрастает, поскольку они овладевают профессиональными знаниями, помогающими им регулировать свое эмоциональное состояние.

Для решения поставленных задач нами были использованы следующие *методы исследования:* анализ научной и методической психолого-педагогической литературы по проблеме исследования. *Методологическая основа* исследования базируется на общефилософском принципе объективности, требующем глубокого анализа множества факторов, влияющих на развитие изучаемого явления; диалектике как общем методе познания, предлагающей целостное всестороннее рассмотрение явлений в их развитии и взаимосвязи; системном подходе как общеметодологическом принципе науки.

Теоретической базой исследования выступают: труды об эмоциональной устойчивости, ее особенностях в юношеском возрасте таких авторов как: П.М. Якобсон, И.С. Кон, О.В. Селеткова, Н.С. Бастракова, Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, Ж.А. Левшунов.

Целью исследования было *теоретически и эмпирически обосновать динамику эмоциональной устойчивости у будущих психологов.*

Для достижения цели нами исследовались студенты направления «Психология образования» ФППК ФГБОУ ВО «КубГУ», 1 курс 15 группа, 2 курс 25 группа, 3 курс 35 группа и 4 курс 45 группа (в каждой группе по 15 человек). В общем количестве 60 человек.

Для исследования динамики эмоциональной устойчивости студентов-психологов нами были использованы надежные, опробованные, хорошо зарекомендовавшие себя в психологической практике методики.

Для исследования уровня эмоциональной устойчивости, а вернее следующих ее характеристик, таких как чувство уверенности в себе, помехоустойчивости и работоспособности был использован опросник нервно-психического напряжения (НПН), предложенный Т.А. Немчиным[2]. Опросник является списком показателей нервно-психического напряжения. Создан по информации клинико-психологического мониторинга. В опроснике введены 29 основных параметров данного состояния, разбитых на три уровня проявления. После того, как испытуемый заполнил бланк ответов, выполняется подсчет накопленных баллов с помощью суммирования. Вместе с тем за знак «+», обозначенный человеком рядом со значением «а», прибавляется 1 балл, рядом со значением «б» – 2 балла и рядом со значением «в» – 3 балла. Наименьшее возможное количество баллов, какое может накопить тестируемый, равняется 30, а наибольшее – 90. Охват малого, или иначе «детензивного», нервно-психического напряжения находится в интервале от 30 до 50 баллов, среднего, или «интенсивного», – от 51 до 70 баллов и крайнего, или «экстенсивного», – от 71 до 90 баллов.

Для исследования других критериев эмоциональной устойчивости также используется методика САН (Самочувствие. Активность. Настроение) [3]. Она ис-

¹ адепция (период, на протяжении которого, согласно периодизации Е.А.Климова /Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения - М. - 2004/ субъект осваивает выбранную им профессию)[5]

пользуется для исследования актуального самочувствия, настроения и активности испытуемого. Опросник содержит в себе 30 пар полярных параметров, с помощью которых испытуемого просят проанализировать свое эмоциональное состояние. Все пары являются шкалами, с помощью которых человек указывает уровень проявления разных параметров своего самочувствия. Обработка результатов методики САН происходит следующим образом: при вычислении последний показатель проявления отрицательного полюса пары трактуется в 1 балл, а последний показатель проявления положительного полюса пары – в 7 баллов. Наряду с этим необходимо принимать во внимание, что полюса шкал периодически меняются местами, однако позитивные состояния всегда имеют высокие баллы, а негативные – низкие. Собранные баллы объединяются в согласии с ключом в три группы, и производится подсчет суммы баллов по каждой из них. Заработанные итоги по каждой группе делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Показатели, выше 4 баллов, указывают на позитивное состояние, ниже 4 – на негативное. Умеренные показатели состояния находятся в охвате 5,0 - 5,5 баллов. Стоит принять во внимание, что при рассмотрении и анализе функционального самочувствия необходимы не только содержание отдельных показателей, но и их взаимосвязь и соотношение. Позитивное состояние – это более высокие баллы, а негативное – более низкие. По собранным баллам считается среднее арифметическое в целом. К тому же, опросник САН предусматривает анализ самочувствия, активности, настроения отдельно.

О взаимосвязи этих двух методик следует сказать: эмоциональная устойчивость – это интегральное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных, мотивационных компонентов психологической деятельности индивида, которое обеспечивает оптимальное, успешное достижение цели деятельности и эффективное социально-ролевое поведение в сложной эмотивной обстановке. Как показатели наши исследования критериями эмоциональной устойчивости являются помехоустойчивость, активность, работоспособность, самочувствие, активность, настроение.

По этой причине важно исследовать все критерии эмоциональной устойчивости, данные не только в опроснике нервно-психической шкалы: напряжения, указывающей на помехоустойчивость как умение противостоять влиянию наружных (шумы звуков, сторонние побудители и раздражители) и внутриличностных преград (двустороннее воздействие воспоминаний и различных операций, происходящих в одно и то же время). Работоспособности как состояния личности, в котором возможности физиологии и психики человека характеризуют его умение реализовывать указанный объем деятельности нужного качества за необходимый диапазон времени. Чувству уверенности в своих силах как внутриличностное чувство своих сил, возможностей и ресурсов. Но и в опроснике САН, в котором говорится о самочувствии, как объединении личных чувств и ощущений, обозначающих степени физиологической и психологической благоустроенности, складывающейся из общих параметров: позитивное или отрицательное самочувствие, и личностных волнений: физиологическое неудобство, трудности с реализацией поставленных действий. Активности как операции энергичного взаимодействия человека в межличностном пространстве, внешнем мире. Настроению как внутреннему положению морального настроя, психического благосостояния, созерцание внешнего мира, свойственное одному или другому периоду времени. В совокупности все эти понятия образуют целостную картину понимания эмоциональной устойчивости и ее характеристик, а также показывают на сколько сту-

денты-психологи 1-4 курса развиты в данных показателях, в чем похожи и в чем отличаются.

Для анализа результатов эмпирического исследования по динамике эмоциональной устойчивости будущих психологов на протяжении периода адаптации были выполнены следующие действия. Для исследования динамики эмоциональной устойчивости на протяжении периода адаптации респондентами выступили 60 студентов психологов-педагогов ФППК ФГБОУ ВО «КубГУ»

На основании результатов изучения эмоциональной устойчивости, была сделана общая выборка по 4 группам (курсам). Группа, которая набрала наибольший средний балл по нервно-психическому напряжению была 2, и в нее входили второкурсники (48,7 балла). Студенты, входящие в первую группу, будучи первокурсниками находятся статистически близко к предыдущей группе, однако все же имеют меньшую степень нервно-психического напряжения, их средний балл (48,3 балла). Третьей группой, в которой состояли третьекурсники по результатам методики проявили большую эмоциональную устойчивость, их средний балл составил 40,3 единицы. Наименьшее нервно-психическое напряжение было замечено у 4 группы, соответственно у четверокурсников-выпускников психологов (38,2 балла). Соответственно, можно сделать выводы, что ни один усредненный показатель группы не находится в стадии интенсивного или среднего напряжения. Однако несмотря на попадание в диапазон малого или «детензивного» нервно-психического напряжения, можно заметить значительную разницу между итогами исследования у разных групп.

Числовые показатели нервно-психического напряжения распределились таким образом:

Результаты диагностики по методике Т.А. Немчина

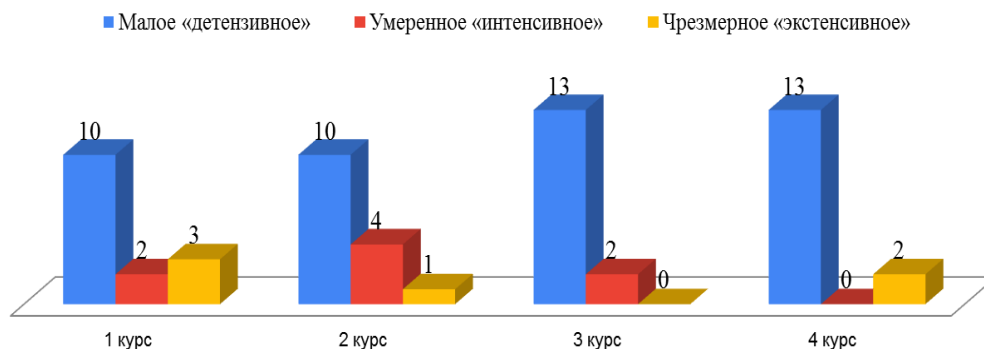


Рисунок 1. Результаты диагностики по методике Т.А. Немчина

Figure 1.-Diagnostic results according to the method of T. A. Nemchin

Источник: составлено автором научной статьи.

Source: compiled by the author of the scientific article.

Результаты данной методики показывают нам, что студенты в состоянии справиться с нервно-психическим напряжением, выраженным в физиологических и психических раздражителях. Со временем, помехоустойчивость, работоспособность и уверенность в своих силах развиваются у студентов на протяжении периода адаптации, а это значит, что они повышают свой уровень эмоциональной устойчивости.

После этого усредненные показатели групп, по вышеперечисленным методикам, были подвергнуты сравнительному анализу по t-критерию Стьюдента. При этом достоверными считались различия с вероятностью ошибки $p \leq 0,05$. Это можно увидеть в таблице 1.

Таблица 1. Различия средних показателей по t-критерию Стьюдента по шкале нервно-психического напряжения между группами

Table 1. Differences in average indicators according to the Student's t-criterion on the scale of neuropsychiatric tension between groups

Различия средних показателей 1 и 2 групп	Различия средних показателей 1 и 3 групп	Различия средних показателей 1 и 4 групп	Различия средних показателей 2 и 3 групп	Различия средних показателей 2 и 4 групп	Различия средних показателей 3 и 4 групп
0,959165274	0,154773251	0,108769202	0,091547603	0,067308662	0,624071615

Вторая методика САН показала похожие результаты: в данном случае вторая группа, то есть второкурсники оказались группой, набравшей наименьший общий средний показатель (11,9 баллов, которые в соответствии с ключами также были распределены по следующим шкалам: Самочувствие (4,1), Активность (3,5), Настроение (4,4)). Это означает, что показатель Активности у студентов первого курса находится ниже нормы, а Самочувствие и Настроение находятся в умеренном диапазоне.



Рисунок 2. Результаты диагностики 2 группы по методике САН

Figure 2. Diagnostic results of group 2 according to the SAN method

Рядом с их значениями статистически также, как и в первой методике оказалась первая группа, т.е. первый курс студентов, набравших общий средний балл 12 единиц, по ключам: Самочувствие (4,1), Активность (3,4), Настроение (4,5). Их показатель Активности тоже находится ниже нормы, а Самочувствие и Настроение имеют положительно-умеренную оценку.



Рисунок 3. Результаты диагностики 1 группы по методике SAN
Figure 3. Results of diagnostics of group 1 according to the SAN method

Третья группа, т.е. третьекурсники получили общий средний балл в 14,1 единицу, по ключам означающий: Самочувствие (5,1), Активность (3,7), Настроение (5,2). Благодаря повышенному уровню Самочувствия и Настроения, которые достигли диапазона высокой оценки (от 5 баллов) функционального состояния, результаты значительно отличаются, хотя и средний уровень активности не поменялся столь сильно и все еще находится ниже нормы.



Рисунок 4. Результаты диагностики 3 группы по методике SAN
Figure 4. Diagnostic results of group 3 according to the SAN method

Четвертая же группа, включающая в себя студентов-психологов 4 курса набрала в общей сложности 16,2 балла, и имела следующие значения ключей: Самочувствие (5,4), Активность (5,2), Настроение (5,6). Эти результаты говорят нам о том, что все показатели: Самочувствия, Активности и Настроения в среднем значении находятся в высокой оценке функционального состояния, что означает высокий уровень эмоциональной устойчивости в этих составляющих.

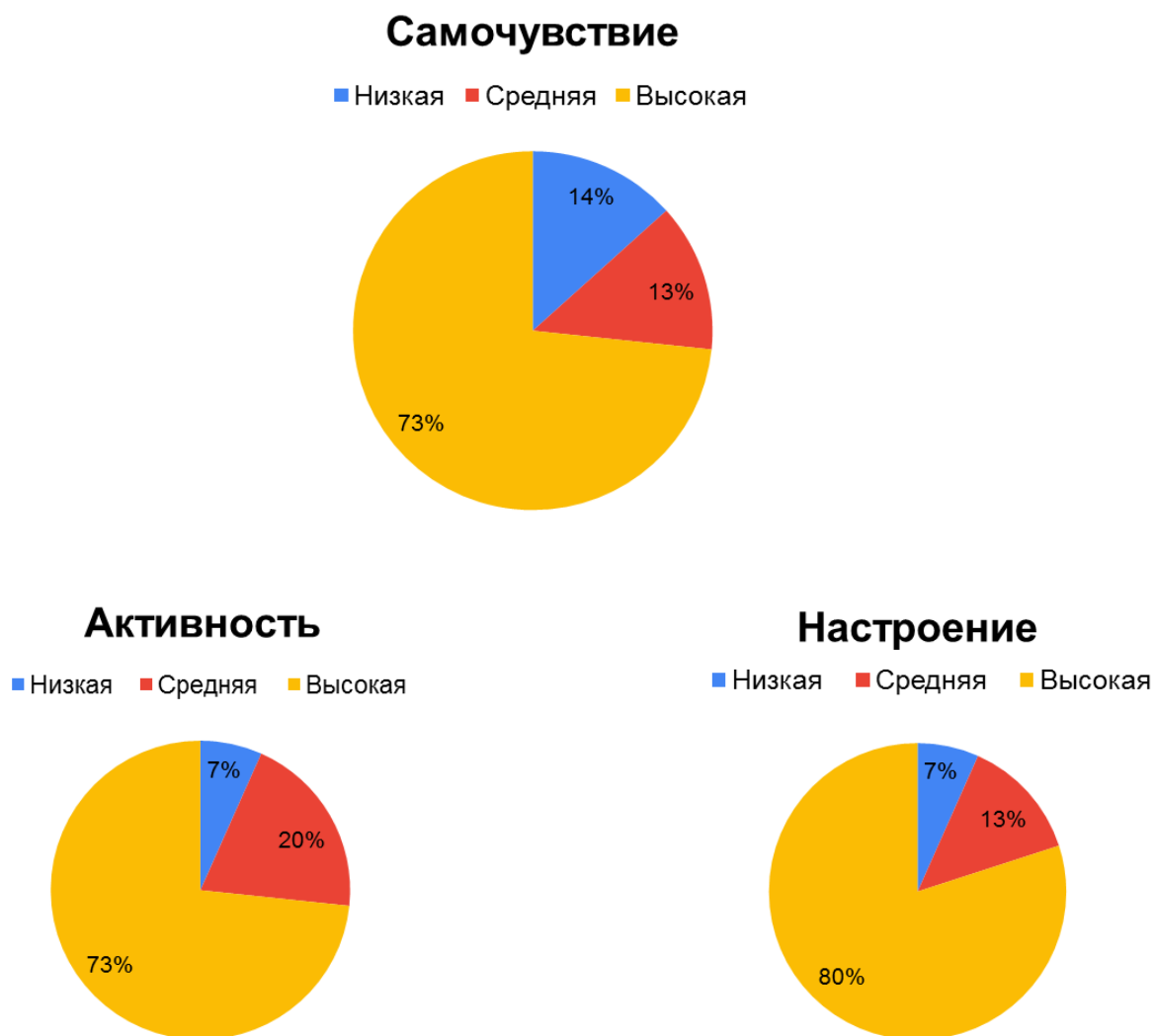


Рисунок 5. Результаты диагностики 4 группы по методике САН
 Figure 5.-Diagnostic results of group 4 according to the SAN method

Результаты методики САН указывают на то, что критерии Самочувствия и Настроения у студентов с 1 по 3 курс находятся в среднем положительном диапазоне, однако показатель Активности иллюстрирует негативное состояние респондентов. У студентов 4 курса все показатели САН расположены в повышенном положительном диапазоне, что указывает на позитивную оценку эмоциональной устойчивости.

Это можно увидеть в таблице 2.

Таблица 2. Различия средних показателей по t-критерию Студента по методике САН между группам

Table 2.-Differences in average indicators according to the Student's t-criterion according to the SAN method between groups

Между группами:	Общий итог:	Самочувствие	Активность	Настроение
1 и 2	0,923602111	0,869068918	0,877510787	0,879961482
1 и 3	0,027255621	0,046802492	0,477892914	0,074650248
1 и 4	0,001378692	0,020123118	0,000203979	0,04086156
2 и 3	0,052434982	0,037381859	0,584522383	0,061748335
2 и 4	0,003052314	0,016340612	0,000382559	0,03425751
3 и 4	0,089487733	0,50262927	0,001614391	0,486493804

Выбрав подходящие валидные методики: САН и Шкалы нервно-психического напряжения Т. Немчина, мы обосновали их выбор и действенность для нашего эмпирического исследования. Такие их характеристики, как помехоустойчивость, чувство уверенности в себе, работоспособность являются важными критериями эмоциональной устойчивости личности, ее способностью к продуктивной деятельности в независимости от внутренних или внешних помех. А характеристики ЭУ как: самочувствие, активность и настроение напрямую связаны с психоэмоциональным состоянием личности. Подводя итоги эмпирического исследования и сравнивая результаты двух методик САН и Шкалы нервно-психического напряжения Т. Немчина, можно сделать выводы о том, что в течение периода адаптации динамика эмоциональной устойчивости у студентов-психологов меняется следующим образом: на первом курсе устойчивость более высокая чем на втором, что, скорее всего, связано со сдачей курсовой работы и волнением перед прохождением практики, которые присутствуют на втором курсе, но отсутствуют на первом. К третьему курсу эмоциональная устойчивость выравнивается и приобретает более высокие показатели, чем на первом курсе, а на четвертом курсе по обеим методикам студенты имеют высшие показатели и находятся в диапазоне высокой оценки самочувствия, несмотря на преддипломное волнение.

На основании проведенного исследования можно сделать ряд выводов:

– основной характеристикой эмоциональной устойчивости являются единство психических процессов и свойств, позволяющих не только сохранять самообладание и самоконтроль в стрессовой ситуации и продолжать продуктивную деятельность, сохраняя контакт со средой, но и иметь тенденцию к положительным эмоциям в данной ситуации. Динамика эмоциональной устойчивости имеет свойство изменяться в соответствии с психическим и нервным самочувствием личности, а также с ее развитием и приобретением навыков контроля.

– понятие «эмоциональная устойчивость» в литературе изучено достаточно обширно.

– на особенности развития, динамики и формирования эмоциональной устойчивости в юношеском возрасте влияет вся эмоциональная сфера личности – реалистичные планы и предпринимаемые шаги к их реализации; вера в себя в свои силы и способности; навыки взаимодействия и решения проблем; способность контролировать свои сильные чувства и побуждения также значительно влияют на динамику эмоциональной устойчивости.

Поскольку целью было не только теоретическое, но и эмпирическое обоснование динамики эмоциональной устойчивости, одной из задач ставилась разработка и реализация программы эмпирического исследования по диагностике эмоционального состояния на студентах психологах-педагогах ФППК ФГБОУ ВО «КубГУ», 1 курс 15 группа, 2 курс 25 группа, 3 курс 35 группа и 4 курс 45 группа, в общем количестве 60 человек.

Итоги показали, что эмоциональная устойчивость в следующих компонентах как помехоустойчивость, активность, работоспособность (шкала нервно-психического напряжения) и самочувствие, активность, настроение (САН) у студентов разных курсов развита в различной степени. Желаемый уровень эмоциональной устойчивости включает в себя возникновение единой системы знаний у юношей о своих экзистенциальных страхах, их причины возникновения и последствия, рекомендации по нормализации эмоциональных состояний [4]. Обработка результатов так же показала, что студенты в большей степени страдают пониженной активностью, вероятно, это связано с переутомлением и большой загруженностью, а также снижением темпа жизни, несмотря на нормальные показатели настроения и самочувствия. Однако гипотеза о том, что в период адаптации эмоциональная устойчивость студентов возрастает, поскольку они овладевают профессиональными знаниями, помогающими им регулировать свое эмоциональное состояние, подтвердилась. Так как в течение обучения наблюдается рост эмоциональной устойчивости, за исключением сравнения первого и второго курса, где второй оказался не подготовлен к новым стрессовым ситуациям. Четвертый курс показал наивысшие результаты, которые значительно разнились с первым курсом. Это означает, что студенты-выпускники психологи уже сформировали свою эмоциональную устойчивость и готовы к дальнейшей профессиональной деятельности.

ПРИЛОЖЕНИЕ А**Результаты диагностики «Шкала нервно-психического напряжения Т.А. Немчина»****The results of the diagnosis "The scale of neuropsychic tension of T. A. Nemchin"**

№	Показатели нервно-психического напряжения							
	1 группа		2 группа		3 группа		4 группа	
1	Респон-т	Ре- зультат	Респон-т	Ре- зультат	Респон-т	Ре- зультат	Респон-т	Ре- зультат
2	Татьяна Е.	32	Катя И.	65	Елена У.	65	Любовь Е.	68
3	Анна В.	80	Вера Е.	31	Мария Б.	31	Дмитрий Л.	31
4	Михаил К.	51	Кира К.	44	Галина А.	44	Росина О.	74
5	Светлана Г.	31	Дария К.	45	Геннадий Д.	45	Жанна Е.	41
6	Яна К.	30	Евгения Р.	40	Мария П.	40	Зарина Х.	29
7	Мария В.	52	Галина П.	39	Виктория Н.	39	Елена Е.	33
8	Михаил М.	30	Мирослава С.	37	Анфиса Ф.	37	Ангелина У.	39
9	Полина К.	32	Регина М.	68	Владислава Г.	68	Ульяна Т.	29
10	Лора Р.	39	Ангелина Б.	48	Ольга Г.	48	Шая Г.	34
11	Алена К.	49	Дарья В.	51	Дина Г.	51	Борис Т.	35
12	Катерина К.	44	Геннадий Н.	34	Оксана М.	34	Илона М.	29
13	Владимир М.	87	Фаина Т.	44	Катерина В.	44	Ольга С.	32
14	Елена Р.	79	Настя А.	69	Алина П.	69	Полина Б.	29
15	Лиза В.	48	Алиса Ч.	85	Татьяна К.	85	Виктория Я.	40
16	Илона К.	41	Денис Н.	30	Дария М.	30	Света С.	30

ПРИЛОЖЕНИЕ Б**Результат диагностики 1 курса по методике САН****The result of the diagnosis of the 1st course according to the SAN method**

№	Респонденты 1 группы	Самочувствие	Активность	Настроение
1	Татьяна Е.	5,7	2,2	6
2	Анна В.	3,7	1,3	4,2
3	Михаил К.	3,8	3,3	4,1
4	Светлана Г.	5	3,6	5,6
5	Яна К.	4	4	4
6	Мария В.	2,1	2,7	4
7	Михаил М.	5,1	4,2	5,1
8	Полина К.	3	6,5	2,7
9	Лора Р.	6,2	2,9	6,6
10	Алена К.	3	3,8	5,8
11	Катерина К.	5,6	2,5	6
12	Владимир М.	2	3,2	3,2
13	Елена Р.	2,6	3,9	3,1
14	Лиза В.	5,1	3,7	1,9
15	Илона К.	5,3	3,3	5,2

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Результат диагностики 2 курса по методике САН
The result of the diagnosis of the 2nd course according to the SAN method

№	Респонденты 2 группы	Самочувствие	Активность	Настроение
1	Катя И.	3,1	2,9	3,7
2	Вера Е.	5,5	2,8	5,6
3	Кира К.	5,5	1,9	6,1
4	Дария К.	5,3	2,7	5,9
5	Евгения Р.	2,4	2,9	2,3
6	Галина П.	3,6	3,2	4,5
7	Мирослава С.	5,7	2	6
8	Регина М.	2,2	2,1	2,1
9	Ангелина Б.	4,5	3,9	3,2
10	Дарья В.	3,1	4	3,5
11	Геннадий Н.	5	4,7	5,5
12	Фаина Т.	4,3	4,9	4,4
13	Настя А.	2,7	4,6	4
14	Алиса Ч.	1,7	3,5	2,8
15	Денис Н.	6,3	6	6,7

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Результат диагностики 3 курса по методике САН
The result of the diagnosis of the 3rd course according to the SAN method

№	Респонденты 3 группы	Самочувствие	Активность	Настроение
1	Елена У.	5,2	3,6	4,8
2	Мария Б.	5	3,9	5
3	Галина А.	5,7	2,3	6,2
4	Геннадий Д.	6,2	2,4	6,6
5	Мария П.	3,3	3	4,4
6	Виктория Н.	4	4	4
7	Анфиса Ф.	5,5	5,6	5,4
8	Владислава Г.	5	2,3	5,3
9	Ольга Г.	6,7	3,2	7
10	Дина Г.	5,7	5	5,7
11	Оксана М.	4	2,9	4,5
12	Катерина В.	2,8	2,5	3,9
13	Алина П.	5,6	4,5	5,1
14	Татьяна К.	5,6	4,9	5,6
15	Дария М.	6,2	5,6	5,9

ПРИЛОЖЕНИЕ Д**Результат диагностики 4 курса по методике САН****The result of the diagnosis of the 4th course according to the SAN method**

№	Респонденты 4 группы	Самочувствие	Активность	Настроение
1	Любовь Е.	2,2	3,3	3,3
2	Дмитрий Л.	4,7	4,4	5
3	Росина О.	2,3	2,7	1,8
4	Жанна Е.	5	4,3	5,3
5	Зарина Х.	6,3	6,3	6,5
6	Елена Е.	5,8	5,6	6,3
7	Ангелина У.	7	6,9	6,9
8	Ульяна Т.	5,4	5,2	6,4
9	Шая Г.	5,9	5,2	5,1
10	Борис Т.	5,9	5,3	5,7
11	Илона М.	7	6,4	7
12	Ольга С.	5,2	5,3	6,7
13	Полина Б.	6	5,2	6
14	Виктория Я.	6	5,6	5,5
15	Светлана С.	6,6	6,2	6,5

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Гоголева М.В. Формирование эмоциональной устойчивости студентов //Вестник Совета молодых учёных и специалистов Челябинской области: электрон. науч. Журн – 2014.
2. Немчин Т.А. "Состояния нервно-психического напряжения", ЛГУ, 1983.
3. Методики диагностики эмоциональной сферы: психологический практикум / сост. О.В. Барканова [серия: Библиотека актуальной психологии]. –Вып.2. – Красноярск: Литера-принт, 2009. – 237 с
4. Капустина К.О., Азлецкая Е.Н. Эмоциональная устойчивость личности в юношеском возрасте. Педагогика: история, перспективы. 2020. Том. 3. No5. С. 113-119 <https://dpo-journal.ru/index.php/pvsz/article/view/147>

REFERENCES

1. Gogoleva M. V. Formation of emotional stability of students //Bulletin of the Council of Young Scientists and Specialists of the Chelyabinsk region: electron. scientific. Zhurn-2014.
2. Nemchin T. A. "States of neuropsychic tension", LSU, 1983.
3. Methods of diagnosing the emotional sphere: a psychological, workshop / comp. O. V. Baranova [series: Library of Actual Psychology]. - Vol.2. - Krasnoyarsk: Litera-print, 2009 – - 237 p
4. Kapustina K.O., Azletskaia E.N. Emotional stability of the personality in adolescence. Pedagogy: history, perspectives. 2020. Vol. 3. No. 5. P. 113-119 <https://dpo-journal.ru/index.php/pvsz/article/view/147>

Информация об авторе: Капустина Ксения Олеговна, студентка ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» Направление 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование» Направленность (профиль) «Психология образования»

г. Краснодар, Россия

<https://orcid.org/0000-0001-6717-3932>

kapustinaksenia2000@mail.ru

Автор прочитал и одобрил окончательный вариант рукописи

Information about the author: Kapustina Ksenia Olegovna, student of FGBOU VO «Kuban State University» Direction 44.03.02 «Psychological and pedagogical education» Direction (profile) «Psychology of education

Krasnodar, Russia

<https://orcid.org/0000-0001-6717-3932>

kapustinaksenia2000@mail.ru

The author has read and approved the final manuscript.

Статья поступила в редакцию / The article was submitted: 01.06.2021

Одобрена после рецензирования и доработки / Approved after reviewing and revision: 18.06.2021

Принята к публикации / Accepted for publication: 25.06.2021

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов. / The author declares no conflicts of interests.

© Капустина К.О. 2021

© «Педагогика: история, перспективы». 2021