

ПРИМЕНЕНИЕ И РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПСИХОКОРРЕКЦИОННОЙ ПРОГРАММЫ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО БАЛАНСА

Аннотация

В настоящей статье представлены данные об эффективности и результативности психокоррекционной тренинговой программы развития психоэмоционального баланса. Основные показатели были получены по параметрам усиления социально-психологической адаптации и по показателям повышения мотивации достижения. В работу тренинговой программы были вовлечены студенты педагогических и психологических специальностей педагогического вуза. Верификация использованной тренинговой программы была проверена с помощью психодиагностических методов исследования: тест «Big Five», опросник мотивации достижения А.Мехрабиана, методика диагностики адаптации Р. Даймонда, теста эмоционального интеллекта Д.В. Люсина, тест самоактуализации личности А. Лазуркина. Реализация предложенной нами психокоррекционной тренинговой программы развития психоэмоционального баланса для студентов педагогического вуза способствовала возможности развития социально-психологической адаптации, повышения эмоционального интеллекта, расширения личностных ресурсов самоактуализации и повышения уровня мотивации достижения.

Ключевые слова: психоэмоциональный баланс, психокоррекционная тренинговая программа, психоэмоциональное состояние, эмоциональный интеллект, социально-психологическая адаптация

ПСИХОЭМОЦИОНАЛДЫҚ ТЕПЕ-ТЕҢДІКТІ ДАМУДЫҢ ПСИХОКОРРЕКЦИЯЛЫҚ ТРЕНИНГ БАҒДАРЛАМАСЫНЫҢ ТИІМДІЛІГІ

Аннотация

Бұл мақалада мотивациялық және психоэмоционалды тепе-теңдікті дамытудың психокоррекциялық тренинг бағдарламасының тиімділігі мен нәтижелігі туралы дәлелдемелер келтірілген. Негізгі көрсеткіштер әлеуметтік-психологиялық бейімделуді күшейту параметрлері және жетістікке деген ынтаны арттыру көрсеткіштері бойынша алынды. Тренингтік бағдарлама жұмысына ЖОО студенттері қатысты. Пайдаланылған тренинг бағдарламасын тексеру мынадай психодиагностикалық зерттеу әдістерінің көмегімен жүргізілді: "Big Five" тесті, А. Мехрабиан жетістіктерді ынталандыру сауалнамасы, Р. Даймондтың әлеуметтік-психологиялық бейімделуді диагностикалау әдісі, А. Лазуркиннің тұлғаның өзін-өзі жетілдіру диагностикалық сауалнамасы. Біз ұсынған университеттің студенттеріндегі мотивациялық және психоэмоционалды тепе-теңдікті дамытудың психокоррекциялық тренинг бағдарламасын іске асыру – әлеуметтік-психологиялық бейімділікті дамытуға, өзін-өзі жетілдірудің жеке ресурстарын кеңейтуге және жетістікке ынталандыру деңгейін арттыруға ықпал етті.

Түйін сөздер: психоэмоционалды тепе-теңдік, психокоррекциялық оқыту бағдарламасы, психоэмоционалды жағдай, эмоционалды интеллект, әлеуметтік-психологиялық бейімделу

Burlachuk L.¹ Zh.N Abdimusa², O.B. Tapalova³
¹Taras Shevchenko National University of Kyiv. (Ukraine)
²acad. A. Kuatbekov University of Peoples' Friendship (Shymkent, Kazakhstan)
³Abai Kazakh National Pedagogical University (Almaty, Kazakhstan)

THE EFFECTIVENESS OF THE PSYCHOCORRECTIONAL TRAINING PROGRAM FOR THE DEVELOPMENT OF PSYCHOEMOTIONAL BALANCE

Abstract

This article presents data on the effectiveness and efficiency of the psychocorrectional training program for the development of psychoemotional balance. The main indicators were obtained for the parameters of strengthening social and psychological adaptation and for indicators of increasing achievement motivation. Students of pedagogical and psychological specialties of a pedagogical university were involved in the work of the training program. Verification of the training program used was verified using psychodiagnostic research methods: the Big Five test, A. Mehrabian achievement motivation questionnaire, Rogers-Diamond's socio-psychological adaptation diagnostic method, emotional intelligence test, A. Lazurkin's personality self-actualization diagnostic questionnaire. The implementation of our proposed psychocorrectional training program for the development of psychoemotional balance for students of a pedagogical university contributed to the development of socio-psychological adaptation, increasing emotional intelligence, expanding personal resources of self-actualization and increasing the level of achievement motivation.

Key words: psychoemotional balance, psychocorrectional training program, psychoemotional state, emotional intelligence, socio-psychological adaptation

Введение. Приоритетными задачами педагогического вуза является качественная подготовка специалистов, способных самостоятельно реализовывать профессиональную результативную деятельность. Будущие педагоги и психологи должны обладать общекультурными и профессиональными компетенциями, которые обеспечат реализацию трудовой деятельности. Поскольку педагогическая и психологическая деятельность сопряжена с коммуникативной деятельностью, наполненную разноплановыми эмоциональными контактами, необходимо обучить будущих педагогов и психологов к пониманию собственных эмоций и эмоциональных состояний субъектов образовательного процесса

При подготовке студентов психологических и педагогических специальностей необходимо помнить, что будущие педагоги и психологи будут вовлечены в своей профессии субъект-субъектным отношениям. В субъект-субъектном типе взаимоотношений происходит взаимодействие большого количества людей – субъектов, и в этих взаимоотношениях наличие развитого эмоционального интеллекта, умения регулировать и контролировать собственные эмоции через понимание эмоций обучающихся для будущих специалистов играет наиважнейшее значение.

Для эффективности и результативности своей профессиональной деятельности педагоги и психологи при нахождении в субъект-субъектных профессиональных отношениях педагоги и психологи должны применять механизмы рефлексии и возможности использования эмоционального интеллекта.

Для квалифицированных педагогов и психологов важен развитый эмоциональный интеллект, так как от этого зависит эффективность и успешность профессиональной карьеры. Соответствующие механизмы использования возможностями эмоционального интеллекта приобретаются студентами в период их профессиональной подготовки в вузе.

Отметим также, что в результатах обучения в образовательных программах педагогического и психологического профиля важным результатом разумного мотивированного и эмоционального развития личности становится целостная и уравновешенная личность.

Цель исследования. Показать результативность и эффективность применения психокоррекционной программы психоэмоционального баланса для будущих педагогов и психологов.

Основные показатели эффективности разработанной нами психокоррекционной программы были получены по параметрам усиления социально-психологической адаптации и по показателям повышения эмоционального интеллекта и мотивации достижения. В работу тренинговой программы были вовлечены студенты педагогических и психологических специальностей педвуза.

Методы. Верификация разработанной психокоррекционной тренинговой программы была проверена с помощью психодиагностических методов исследования: опросник «Большая пятерка» («Big Five») (в адаптации Бурлачук Л.Ф.) [1], опросник мотивации достижения А.Мехрабиана [2], методика диагностики адаптации Р. Даймонда, тест самоактуализации личности А. Лазуркина. [3], тест эмоционального интеллекта Д.В. Люсина [4]. Для обработки результатов исследования применялись методы математической статистики (Statistica 6.0) [5].

тест «Big Five», опросник мотивации достижения А.Мехрабиана, методика диагностики адаптации Р. Даймонда, теста эмоционального интеллекта Д.В. Люсина, тест самоактуализации личности А. Лазуркина.

Следует отметить, что тест эмоционального интеллекта Д.В. Люсина является проективной методикой. В процессе диагностики эмоционального интеллекта, экспериментатор анализирует контент-анализы коротких видеосюжетов, которые выполнили испытуемые. Данный анализ дает понять и оценить экспериментатору эмоциональное состояние респондентов через эмоциональный портрет персонажа [6].

Видеосюжеты как стимульный материал являются валидными, так как в них представлены естественные эмоции и эмоциональные состояния персонажей в различных ситуациях. Данный тест позволяет измерить количественную и качественную характеристики эмоционального интеллекта: точность распознавания эмоций и сензитивность к эмоциям [6].

С помощью личностного опросника «Big Five» нами была определена взаимосвязь уровня эмоционального интеллекта с личностными качествами испытуемых студентов. При использовании тестов эмоционального интеллекта наблюдаются корреляционные связи с индивидуально-личностными чертами испытуемых [1, 7, 8, 9].

Многочисленные исследования подтверждают взаимосвязь компонентов эмоционального интеллекта с личностными факторами «Big Five». Во взаимозависимости отмечены такие факторы, как экстраверсия и интроверсия, привязанность и обособленность, самоконтроль и импульсивность, эмоциональная устойчивость и эмоциональная неустойчивость, экспрессивность и практичность. Это доказывает, что используемые тесты и методики оценивают не только эмоциональный интеллект как самостоятельный конструкт, но и один из его важных параметров - эмоциональную устойчивость [9, 10, 11, 12].

В нашем экспериментальном исследовании применение психокоррекционной тренинговой программы психоэмоционального баланса для студентов основывалась также на повышении способности испытуемых студентов к оптимизации собственного эмоционального состояния.

При планировании тренинговой программы студенты должны были приобрести навыки к управлению своей эмоциональной устойчивости, к рефлексии, пониманию своих и чужих эмоций. Так же тренинговой программой проектировалось научить студентов правильно строить межличностные отношения, и приобретать адаптационные модели поведения.

Исследовательская выборка: Для экспериментальной апробации и верификации разработанной психокоррекционной программы была сформирована выборка респондентов, в которую вошли 30 студентов педагогических и 48 студентов психологических специальностей Казахского национального педагогического университета имени Абая по специальностям «Социальные науки: Психология» и «Педагогика и психология».

Результаты и дискуссия. Психокоррекционная тренинговая программа развития психоэмоционального баланса рассчитана для студентов педагогического вуза. Данная программа состояла из вводной части, двух блоков психоэмоционального и мотивационного балансирования. Полная программа рассчитана на 55 часов.

В предложенную тренинговую программу включены занятия, содержание которых соответствует целям балансирования психоэмоционального состояния, развития эмоционального интеллекта, актуализации мотивационной составляющей, связанной с саморазвитием, постановкой новых целей и раскрытием психологического потенциала для их достижения. Мотивационный тренинг строился на применении элементов тренинга, предложенный Еленой Сидоренко [13, 14, 15].

На начальном этапе процесса проведения тренинговой работы нами были отмечены низкие показатели эмоционального реагирования, мотивации и социально-психологической адаптации. Реализация программы осуществлялась через проведение бесед, чтения лекционного материала, проведения групповых психологических гимнастик и упражнений. По окончании тренинговой работы было замечено, что ситуация в студенческой группе изменялась в положительном направлении.

В таблице 1 показаны данные о изменении социально-психологической адаптации в группе студентов педагогических специальностей после проведения тренинга.

Таблица 1 - Показатели изменения социально-психологической адаптации в группе студентов педагогических специальностей (N – 30)

Показатели	В начале тренинга	В конце тренинга	T- критерий Вилкоксона	Абсолют. значение разности
Адаптивность.	90.62	104.48	0.010	13,86
Приятие себя.	27.66	34.24	0.028	6,58
Приятие других.	14.50	20.72	0.014	6,22
Эмоциональный комфорт.	15.02	23.02	0.018	8
Внутренний контроль.	39.80	43.04	0.041	3,24
Доминирование.	8.60	10.78	0.012	2,18
Эскапизм.	25.24	16.43	- 0.045	-8.81

$T_{кр} = 5$ ($p \leq 0,01$) $T_{кр} = 10$ ($p \leq 0,05$)

Средние значения социально-психологической адаптации в группе студентов педагогических специальностей свидетельствуют об увеличении всех показателей, кроме показателя «эскапизм», который показывает нам отрицательную корреляцию.

Студенты педагогических специальностей демонстрировали после применения психокоррекционной программы положительную адаптивность и присутствие внутреннего контроля эмоций. В то же время все показатели перетерпели изменения: все значения повысилась, а эскапизм (бегство в мир мечты снизился).

Обнаружение несколько завышенных показателей по шкале «эскапизм» в начале программы было для нас неожиданным, поскольку будущие педагоги постоянно находятся в процессе решения педагогических задач, таких как планирование занятий, организация, мотивирование, контроль, которые казалось бы исключают склонность к бегству от проблем [7, 8].

На рисунке 1 мы графически представили положительные изменения показателей адаптивности, приятия себя и других, состояние эмоционального и внутреннего комфорта и доминирования. А также отрицательную корреляцию в позиции эскапизма.

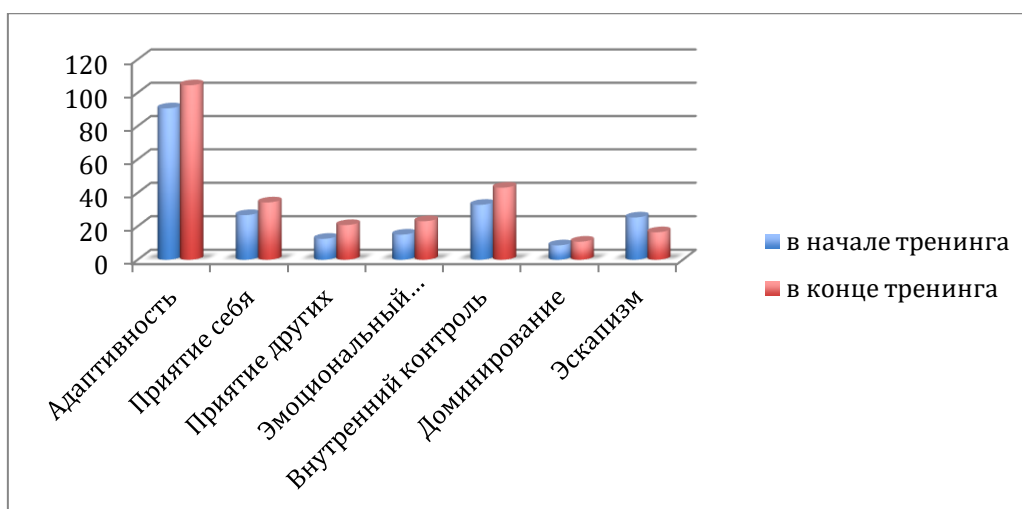


рис.1 - Показатели изменения адаптации в процессе тренинга (N – 30)

Участие в психокоррекционной тренинговой программе будущих педагогов оказалось полезным, как признавались сами студенты такие характеристики как приятие себя и приятие других людей являются важными качествами для будущей профессии, и их повышение может расцениваться как благоприятный признак в плане прогноза их профессиональной деятельности [7,8, 9].

В таблице 2 продемонстрирован анализ изменений, произошедших под влиянием психокоррекционной программы в плане улучшения и развития мотивационного и психоэмоционального баланса в группе студентов психологических специальностей.

Таблица 2. - Показатели изменения социально-психологической адаптации в группе студентов психологических специальностей (N – 48)

Показатели	В начале тренинга	В конце тренинга	T- критерий Вилкоксона	Абсолют. значение разности
Адаптивность.	83.83	90.87	0.050	7,04 10
Приятие себя.	23.03	26.72	0.030	3,69 7
Приятие других.	12.18	15.29	0.012	3,11 5
Эмоциональный комфорт.	17.46	19.59	0.015	2,13 4
Внутренний контроль.	30.26	34.27	0.040	4,01 9
Доминирование.	9.44	9.55	0.010	1.11 1
Эскапизм	18.77	14.79	-0.048	3,98 8

$T_{кр} = 5 (p \leq 0,01)$ $T_{кр} = 10 (p \leq 0,05)$

Студенты психологических специальностей очень активно участвовали в работе психокоррекционной тренинговой программы и нами были получены положительные результаты по всем показателям, кроме показателей доминирования и эскапизма. Показатели адаптивности, приятие себя и других, эмоционального и внутреннего комфорта показали высокую степень значения после проведения тренинга. Эскапизм у студентов психологических специальностей снижался в процессе их активного участия в тренинговой психокоррекционной программе.

Рисунок 2 отражает анализ изменений, произошедших под влиянием психокоррекционной программы мотивационного и психоэмоционального баланса в группе студентов психологических специальностей

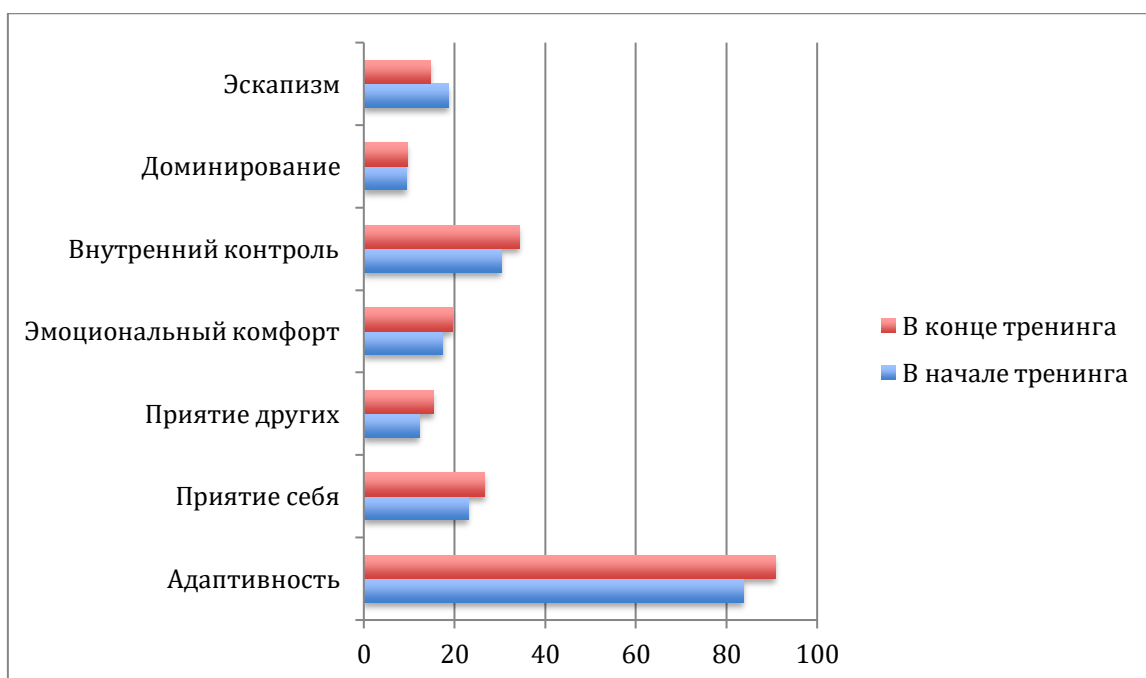


рис. 2 Изменения адаптированности в процессе психокоррекции (N-48)

Рисунок 2 наглядно иллюстрирует повышение всех показателей, кроме доминирования (показатель почти не изменился – 9,44:9,55), а эскапизм снизился (18,77 : 14,79).

В таблице 3 представлены результаты проверки эффективности программы развития психоэмоционального и мотивационного баланса, (методика САМОАЛ А. В. Лазуркина) в группе студентов педагогических и психологических специальностей.

Данные, приведенные в таблице 3 показывают, что значимое повышение значений к концу программы выявлено только по показателю – Ценности и Ориентация во времени. Результаты, представленные в таблице 3, демонстрируют значимое повышение значений к концу программы по обоим шкалам, хотя значимость критерия Вилкоксона выше при расчете по шкале «ценности». В группе студентов психологических специальностей в изменениях значений шкалы «ориентация во времени» также замечена тенденция, аналогичная той, которая зафиксирована в группе студентов педагогических специальностей: увеличение к концу программы изначально низких значений и, наоборот, уменьшение – слишком высоких.

Таблица 3. - Показатели изменения стремления к саморазвитию и самоактуализации в группе студентов всех специальностей (N – 78)

Показатели	В начале тренинга	В конце тренинга	T- критерий Вилкоксона	Значение разности
Ориентация во времени	9.46	9.62	0.550	0.582
Ценности	7.14	9.06	5.169	0.000
N=78				

По окончании тренинга в ходе проведенной беседы выяснилось, что студенты остались удовлетворенными в участии работы тренинга. Отзывы подтвердили, что студенты обеих специальностей гармонизировали свое психоэмоциональное состояние, стали лучше понимать себя и других, повысилась мотивация больше работать над собой и помогать другим.

Данные в таблице 4 демонстрируют результаты мотивации достижения и мотивации избегания неудачи (по опроснику А. Мехрабиана).

Таблица 4. - Показатели изменения мотивации достижения в студентческой выборке

Группа	В начале тренинга	В конце тренинга	Z ^a	Значимость Z
Будущие педагоги	168.78	171.46	2.379 ^b	0.017
Будущие психологи	165.64	170.63	4.076 ^b	0.015

Как видим у студентов педагогических и психологических специальностей выявлено увеличение показателя мотивации достижения.

Следует отметить, что в группе студентов под влиянием программы развития мотивационного баланса происходят изменения двух видов: увеличение низких показателей и снижение до нормативно высоких значений несколько завышенных показателей. Мы можем сделать вывод о повышении мотивационной направленности в группе студентов.

В целом, по всем группам экспериментальной выборки следует отметить статистически значимое повышение уровня мотивации достижения, что подтверждает эффективность программы мотивационного и психоэмоционального баланса.

Conclusions. Эффективность психокоррекционной тренинговой программы развития мотивационного и психоэмоционального баланса доказана повышением показателей притяжения себя и других и снижением эскапизма у испытуемых студентов.

Реализация разработанной нами психокоррекционной тренинговой программы развития мотивационного и психоэмоционального баланса помогает раскрыть возможности психической и социально-психологической адаптации, а также расширение личностных ресурсов эмоционального интеллекта, саморазвития и самоактуализации будущих педагогов и психологов.

Список использованных источников

1. Burlachuk L. F., Korolev D.K. *Adaptasiya škaly dlya diagnostiki pyati faktorov lichnosti.* // *Voprosy psihologii.* – М., 2000. - №1 – С. 126–134.
2. Magomed-Eminov M. Ş. *Psihodiagnostika motivasii. Obaya psihodiagnostika.* – М. : Nauka, 1987. – 442 s.
3. Fetiskin N. P., Kozlov V. V., Manuilov G. M. *Sosialno-psihologicheskaya diagnostika razvitiya lichnosti i malyh grupp.* – М., 2002. - - 490 s.
4. Lsin D. V. *Oprosnik na emosionalnyi intellekt: novye psihometricheskie dannye // Sosialnyi i emosionalnyi intellekt: ot modelei k izmereniyam.* - М.: Institut psihologii RAN, 2009.-С. 264-278.
5. Nasledov A. D. *Matematicheskie metody psihologicheskogo issledovaniya. Analiz i interpretasiya dannyh. Ucheb. posobie.* -SPb.: Rech, 2004.-392 s.
6. Lsin D. V. *Struktura emosionalnogo intellekta i svyaz ego komponentov s individualnymi osobennostyami: empiricheskii analiz // Sosialnyi intellekt: Teoriya, izmerenie, issledovaniya.* М.: Institut psihologii RAN, 2004.
7. Bar-On R., Parker J.D. *Emotional and Social Intelligence. Insights from the Emotional Quotient Inventory // The Handbook of Emotional Intelligence, Jossey-Bass, 2000.*
8. Bar-On, R. *The Bar-On model of emotional-social intelligence. In P. Fernandez-Berrocal and N. Extremera (Guest Editors), Special Issue on Emotional Intelligence. Psicothema, 17, 2005.*
9. Makklelland D. *Motivasiya cheloveka: perevod s angl.* – SPb. : Piter. – 669.
10. Nosenko, E. L., Chobotar A. I., Elkinbard O. B. *Formirovaniye emosionalnogo intellekta kak faktora preduprezhdeniya stressovyh sostoyanii u detei // Nauka i osvita.* - Odessa, 2000. № 1-2. S. 190–192.
11. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D.R. *Emotional Intelligence as Personality, and as a Mental Ability // The Handbook of Emotional Intelligence, 2000.*
12. Derevyanko S. P. *Rol emosionalnogo intellekta v prosesse sosialno-psihologicheskoi adaptasii studentov // Innovatsionnye obrazovatelnye tehnologii.* - 2007. -№1 (9).-С. 92-95.

13. Sidorenko E.V. *Motivacionnyi trening*. M. : Rech. - 2005. – 240 c.
14. Tapalova O.B. *Korreljacija pokazatelei potrebnosti v dostizhenii i motivacii dostizhenia s lichnostnymi faktorami v grupe studentov i menedzerov* // *Habarsy, serija Psihologija i sociologija*. – 2018., Almaty : Kazak universitet. S 26-36.
15. Gordeeva T.O. *Motivacija dostizhenia: teorii, issledovanija, problemy* // *Sovremennaja psihologija motivacii* / pod red. D.A. Leonteva. – M. : Smysl, 2002. – S. 47 – 102.