

Разработка комплекса мер преодоления общей тревожности в ходе профессионального педагогического образования на примере специальности 44.02.02 "Преподавание в начальных классах"

Научный руководитель – Элькинд Григорий Витальевич

Черненко Анна Романовна

Абитуриент

Смоленский государственный университет, Смоленск, Россия

E-mail: anna.chernenko2004@gmail.com

В современном мире каждый человек сталкивается с постоянно меняющейся средой, которая влияет на его восприятие и состояние. Для описания этой среды специалисты используют такие термины, как VUCA-мир и BANI-мир.

Термин VUCA охватывает период с 1985 по 2020 год и характеризует мир как нестабильный, неопределенный, сложный и неоднозначный. В этом мире невозможно предсказать изменения, последствия своих действий и их скорость. Огромные потоки информации делают его еще более сложным. В таком мире нет четких правил, по которым можно жить, и это вызывает сомнения в планировании, принятии решений и поведении людей [3].

Одним из факторов, усиливающих тревогу в BANI-мире, является думскроллинг. Под этим термином понимается постоянное чтение негативных новостей, что приводит к ухудшению эмоционального состояния человека. Люди боятся пропустить важные события, стремятся быть в курсе происходящего, планировать и прогнозировать. Но думскроллинг создает иллюзию контроля над ситуацией, в действительности он лишь усиливает чувство паники и тревожности. Это становится зависимостью, которая негативно влияет на благополучие людей [1].

Противоположностью думскроллингу является хоупскроллинг (надежда). Это постоянное чтение негативных новостей в надежде найти что-то хорошее. Сейчас многие люди используют эту стратегию для улучшения своего эмоционального состояния.

Изменения в мире, окружающей среде и отношении к новостям затрагивают многих. Проведенная диагностика студентов Смоленского педагогического колледжа показала, что они испытывают стресс и тревогу в связи с современной средой. На выборке, состоящей из студентов Смоленского педагогического колледжа, была проведена диагностика стрессогенности Хомлса, опросник генерализованного тревожного расстройства (в адаптации А. А. Золотарева), опросник по состоянию здоровья (в адаптации Н. В. Погосова, Т. В. Довженко и др.) и опрос по новостям, которые выбирают студенты первых курсов специальности 44.02.02 «Преподавание в начальных классах».

На первом этапе исследования был проведен опросник новостей, который выглядел следующим образом: респонденту предлагалось вступить в группу социальной сети VK, после чего на странице сообщества нужно было выбрать скриншоты заголовков новостей, которые им интересно было бы прочитать (не более 3х).

Полученные результаты

Первый курс на базе 11 классов (17-18 лет) 63% (выбор негативных новостей), 37% (выбор позитивных новостей); выпускники (19-20 лет) 53% (выбор негативных новостей), а 47% (выбор позитивных новостей); первый курс на базе 9 классов (15-16 лет) 30% (выбор негативных новостей), 70% (выбор позитивных новостей).

Предварительно можно сделать следующий вывод: в юношеском возрасте ярче проявляется тенденция к негативному восприятию новостей, в то время как на верхней границе

подросткового возраста, несмотря на нестабильность эмоциональной сферы, наблюдается тенденция к оптимистичному восприятию окружающей действительности. При этом тенденция к поиску негативных и позитивных новостей примерно сравнивается к финалу обучения. На моменте написания тезисов, произошел переход на следующий этап исследования, а именно сбор диагностических данных, которые позволят более полно описать полученные результаты.

Источники и литература

- 1) Байметова А.К. Некоторые обусловленные силой возбуждения факторы индивидуального стиля в учебной деятельности студентов и старшеклассников./Типологические исследования по психологии личности (Сб. под ред. В.С.Мерлина) - Пермь, 1967, с.34 - 46.
- 2) Бороздина Л.В., Залученова Е.А.а Увеличение индекса тревожности при расхождении уровней самооценки и притязаний // Вопросы психологии, 1993, №1, с.104 - 113.
- 3) Китаев Н.С., Смык Л.А. Психология стресса. - М.: Наука, 2003.- 346с.