

УДК 159.942

ПРИМЕНЕНИЕ «ЖУРНАЛА НАСТРОЕНИЯ» НА ТРЕНИНГАХ ПО СНИЖЕНИЮ УРОВНЯ БЕСПОКОЙСТВА СТУДЕНТОВ

Софья Александровна Цыганова

студент

sonu1234567892@mail.ru

Людмила Ивановна Назарова

кандидат педагогических наук, доцент

nazarova@rgau-msha.ru

Российский государственный аграрный университет –

МСХА имени К.А. Тимирязева

г. Москва, Россия

Аннотация. В статье рассматривается методика применения «журнала настроения» Д. Бернса на тренингах, направленных на снижение уровня беспокойства и тревожности у студентов и повышение их стрессоустойчивости. Выявлены преимущества использования данной техники, описаны теоретические аспекты методики: структура, содержание, ход работы с ней. Способность регулировать эмоциональное состояние помогает студентам совершенствовать компетенции самоменеджмента, необходимые для успешного профессионально-личностного развития.

Ключевые слова: тренинг, беспокойство, тревожность, «журнал настроения», стрессоустойчивость, самоменеджмент.

В современном обществе становится всё более актуальной проблема повышения уровня беспокойства и тревожности. В том числе эта тенденция отмечается у студентов как категории людей, которые в значительной степени подвержены различным стрессам, связанным как с учебной деятельностью, так и с личностными проблемами юношеского возраста. Вследствие этого происходит повышение уровня беспокойства и тревожности, оказывающих деструктивное влияние на личность студентов. Обычно беспокойство и тревожность проявляются в кризисные моменты: во время смены учебного заведения, переезда, смены вида деятельности и пр. В юности тревожность часто бывает обусловлена внутренними конфликтами, связанными, в основном, с самооценкой личности, её мировоззрением, формированием Я-концепции [1, 2].

Различают ситуативную и личностную тревожность. Первая возникает обоснованно и является реакцией на объективные обстоятельства. Это состояние в некоторых случаях можно рассматривать как нормальное и необходимое, потому что у человека проявляется ответственность и готовность к решению возникшей проблемы. Особенность же личностной тревожности состоит в склонности человека испытывать тревогу в различных жизненных ситуациях, в частности, в тех, которые к этому не располагают. Из-за высоких показателей личностной тревожности индивид может находиться в подавленном состоянии, контакты с социумом могут ухудшиться, что в совокупности оказывает негативное воздействие на психику [3].

В обыденной жизни слова «беспокойство» и «тревожность» часто используют как синонимы, но с точки зрения психологии это разные состояния. Беспокойство, как правило, связано с когнитивной сферой, с мыслями человека, в то время как тревожность характеризуется сильной физиологической, психосоматической реакцией, преимущественно из-за мышечных зажимов. Если сравнивать беспокойство и тревожность, то можно отметить, что в целом тревожность оказывает более сильное влияние на эмоциональное и

психологическое благополучие человека, мешает предпринимать реальные действия для разрешения проблемной ситуации, в то время как беспокойство мотивирует искать оптимальный выход. Беспокойство вызвано более реалистичными опасениями, по сути своей ситуативно и лучше поддаётся контролю, в то время как тревожность сложно контролировать, она может длиться долго, даже перерасти в тревожное расстройство. В связи с этим важно проводить специальную работу со студентами, чтобы научить их контролировать своё беспокойство и в целом – регулировать своё эмоциональное состояние, тем самым помочь им принимать конструктивные решения и управлять различными аспектами своей жизни, т.е. совершенствовать компетенцию самоменеджмента [4].

Для того чтобы снизить уровень беспокойства у студентов, помочь им адаптироваться к новой среде, в вузе целесообразно проводить соответствующие тренинги. Для разработки методики проведения тренинга в рамках дисциплины «Психология» была выбрана работа американского учёного Дэвида Бернса «Терапия беспокойства» [5]. Д. Бернс доказывает на практике возможность избавления от тревожности и депрессии без антидепрессантов, приводит данные о положительном эффекте его методики, делает упор на работу с когнитивными искажениями, мешающими человеку полноценно жить и радоваться жизни.

В своем исследовании мы опираемся на известные принципы когнитивно-поведенческого подхода [6] как на базовые пресуппозиции (не претендуя на проведение когнитивно-поведенческой терапии): 1). Настроение человека – результат его мышления, а любые мысли вызывают эмоции. 2). В депрессивном состоянии негативные мысли переносятся в реальность, и мир для человека кажется более враждебным. Человек убеждается в реальности, ненадуманности своих проблем. 3). Негативные мысли очень сильны, и важно понимать их иррациональную и лживую природу. Любые искажения приводят к

эмоциональным расстройством, поэтому чем объективнее осознание реальности, тем лучше человек себя чувствует в ней.

Тренинг по «журналу настроения» включает в себя теоретическую составляющую: психолог или педагог обсуждает с группой студентов типы беспокойства, причину возникновения тревоги и страхов. Далее студентам предлагается заполнить «журнал настроения» в соответствии с рекомендациями ведущего. Бланк «журнала настроения» представлен в таблице 1.

Таблица 1

Бланк «журнала настроения» Д. Бернса.

Событие, которое меня расстроило: _____					
Эмоции	% до заполнения	% после заполнения	Эмоции	% до заполнения	% после заполнения
Грусть , подавленность, упадок настроения, печаль			Смущение , чувствую себя глупо, унижительно, заиклен на себе		
Тревога , беспокойство, паника, нервозность, страх			Безнадежность , уныние, пессимизм, отчаяние		
Вина , угрызения совести, стыд, сожаление			Досада , чувство тупиковости, поверженности и постоянных преград на пути		
Чувство собственной неполноценности , никчёмности, непригодности, ущербности, некомпетентности			Злость , гнев, обида, раздражение, рассержен, расстроен, в бешенстве		
Одиночество , никто не любит, никому не нужен, чувствую себя отвергнутым, брошенным, оставленным			Другое (опишите)		

Негативные мысли	% до заполнения	% после заполнения	Искажение	Позитивные мысли	% убежденности
1.				1.	
2.				2.	
3.				3.	
4.				4.	
5.				5.	
6.				6.	
7.				7.	

В шапке бланка студент указывает событие, которое его расстроило, например переезд в другой город, где он будет обучаться. После в крайнем левом столбце он отмечает эмоции, которые он испытывает по поводу этого события и указывает в процентах, насколько сильно они ощущаются (до и после заполнения бланка). Предположим, студент, переехавший в другой город, чувствует в начале заполнения «журнала настроения»: упадок настроения – 70 %, сожаление – 80 %, чувство никчёмности – 90 %, одиночество – 100 %. Далее в поле строки студент должен записать свои негативные мысли, возникшие из-за данного события и также указать процентную оценку их воздействия (до и после заполнения). Пример: «Я больше не найду друзей в новом городе, и я никому не буду нужен – 90 % убеждённости в своих мыслях».

Затем указывается искажение – ошибка мышления. Педагог, проводящий тренинг, должен объяснить студентам особенности когнитивных искажений и привести примеры искажений:

1. Мышление «всё или ничего». Вы видите ситуацию только в двух категориях вместо множества вариантов.

2. Сверхобобщение. Вы делаете глобальные выводы на основании одной или нескольких ситуаций.

3. Негативный фильтр. Вы останавливаете внимание на какой-либо одной негативной детали, вместо того чтобы оценивать ситуацию в целом.

4. Обесценивание положительного. Вы считаете, что ваши достижения и положительные качества ничего не стоят.

5. Поспешные выводы. Вы считаете, что все плохо, не имея тому однозначных доказательств:

а) Чтение мыслей. Вы предполагаете, что люди плохо про вас думают.

б) Ошибка предсказания. Вы безосновательно предсказываете, что изменений не произойдет или всё закончится плохо.

6. Преувеличение или преуменьшение. Вы несоразмерно преувеличиваете важность тех или иных факторов, событий, явлений или преуменьшаете.

7. Эмоциональное обоснование. Вы делаете выводы на основе своих ощущений: «Раз я чувствую себя идиотом (идиоткой), наверняка так оно и есть».

8. Тирания долженствования. Вы критикуете себя и других, употребляя слова «должен(на)», «не должен(на)», «обязан(а)», «следует», «надо».

9. Наклеивание ярлыков. Вместо того чтобы сказать «я ошибся», вы говорите себе: «Я неудачник».

10. Персонализация/приписывание ответственности. Вы вините себя в том, в чем вообще нет вашей вины, либо, наоборот, вините окружающих, упуская из виду то, что сами способствовали возникновению проблемы.

В данном случае студент может указать: мышление «всё или ничего», свехобобщение, ошибка предсказания. Главное на этом этапе – дать понять студенту, что его раннее убеждение имеет когнитивное искажение.

Затем необходимо заполнить поле «Позитивные мысли», т.е. найти рациональный ответ, попытаться опровергнуть негативную мысль. Пример: «В новом городе появляются новые возможности, уж точно я найду тех, с кем смогу поговорить. И я всегда буду нужен своим друзьям и своим близким. Переезд делает меня не одиноким, а самостоятельным – 80 % убеждённости». Таким образом, студент должен оценить, насколько эмоции, возникшие из-за этого события, влияют на него сейчас, было ли его убеждение иррациональным, насколько улучшилось его настроение. Варианты заполнения бланков обсуждаются со специалистом в индивидуальном порядке.

Тренинг как универсальный инструмент относится к интерактивным технологиям, может рассматриваться и как организационная форма, и как групповой метод, в процессе которого формируются личностные и профессиональные качества, знания, умения и навыки [7]. В данном исследовании тренинг проводился на практических занятиях по психологии со студентами 2 курса Института экономики и управления АПК РГАУ – МСХА имени К.А. Тимирязева, обучающимися по направлению подготовки 44.03.04 «Профессиональное обучение (по отраслям)» (77 человек). Обратная связь от студентов по результатам тренинга (добровольное анонимное анкетирование) подтвердила целесообразность применения «журнала настроения»: все студенты дали высокую общую оценку применяемой методики, 79 % респондентов отметили снижение уровня беспокойства и тревожности, 90 % – повышение осознанности собственных эмоциональных состояний, 71 % – улучшение умений самоменеджмента.

Таким образом, применение «журнала настроения» способствует совершенствованию механизмов саморегуляции студентов, повышению их стрессоустойчивости и в целом способствует совершенствованию компетенции самоменеджмента, играющей ведущую роль в процессе профессионально-личностного развития каждого человека. Способность осознанно управлять своим состоянием должно положительно сказаться на уровне мотивации и самооценки студентов, их успеваемости, рефлексивности, сократить риск возникновения серьёзных психологических проблем, а также улучшить психологическое благополучие студентов.

Список литературы:

1. Перевозчикова Ю.С., Соломатина Л.М. Факторы учебной тревожности студентов // Скиф. 2023. № 8 (84). С. 241-245.

2. Коваленок Т.П. Теоретические и прикладные аспекты саморегуляции в контексте подготовки инженеров-педагогов: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.03. М., 1998. 202 с.

3. Мешкова И.В. Личностная тревожность как фактор адаптации студентов-первокурсников педагогического вуза // Проблемы современного педагогического образования. 2020. № 67-4. С. 416-419.

4. Гриценко Н.С., Назарова Л.И. Перспективы развития умений самоменеджмента у студентов аграрного вуза // Проблемы продовольственной безопасности (EPFS 2023): материалы междунар. научно-практ. конф. В 2-х частях. Горки: Белорусская ГСХА, 2023. С. 215-220.

5. Бернс Д. Здоровая самооценка: 10 шагов к уверенности в себе. М.: Альпина Паблишер, 2025. 360 с.

6. Абдуллина Г.С., Делибоженко Е.А. Использование когнитивно-поведенческого подхода в работе с обучающимися высшей школы // Психологическая служба университета: проблемы и перспективы развития: материалы Всерос. научно-практ. конф. М.: РАО, 2024. С. 201-205.

7. Козленкова Е.Н., Ушатова И.В. Проблема применения тренинга в процессе подготовки специалистов // Вестник ФГОУ ВПО МГАУ им. В.П. Горячкина». 2009. № 5 (36). С. 121-123.

UDC 159.9

THE USE OF THE «MOOD JOURNAL» IN TRAININGS TO REDUCE STUDENTS' ANXIETY

Sofia Al. Tsyganova

student

sonu1234567892@mail.ru

Liudmila I. Nazarova

candidate of pedagogical sciences, associate professor

nazarova@rgau-msha.ru

Russian State Agrarian University –

Timiryazev Moscow Agricultural Academy

Moscow, Russia

Abstract. The article discusses the methodology of using D. Burns' «mood journal» in trainings aimed at reducing the level of anxiety and worry in students and increasing their stress resistance. The advantages of using this technique are revealed, the theoretical aspects of the methodology are described: structure, content, and the course of work with it. The ability to regulate emotional state helps students improve self-management competencies necessary for successful professional and personal development.

Key words: training, worry, anxiety, «mood journal», stress resistance, self-management.

Статья поступила в редакцию 20.03.2025; одобрена после рецензирования 20.06.2025; принята к публикации 30.06.2025.

The article was submitted 20.03.2025; approved after reviewing 20.06.2025; accepted for publication 30.06.2025.