

ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ

THE PROBLEM OF FORMATION OF EMOTIONAL STABILITY OF SENIOR SCHOOLCHILDREN

V. Shayakhmetova
E. Melnik

Summary: The article presents a theoretical justification, organization of research and analysis of the possibilities of forming the emotional stability of senior schoolchildren. This seems to be very relevant, since it is the future graduates who are facing the Unified State Exam, admission to universities, which is a very serious test not only of their knowledge and competencies, but also of the emotional and volitional sphere.

The aim of the study is the theoretical substantiation and empirical verification of the effectiveness of the program for the formation of components of emotional stability in high school students. The experiment involved 11th grade students with a total number of $n=40$. The analysis of the experimental results showed statistically significant differences (with a high level of significance from $p \leq 0.05$ to $p \leq 0.001$) between the indicators of two measurements made before and after the implementation of the program.

Keywords: emotional stability, psychological stability, high school age, emotional regulation, stress resistance, mental regulation.

Шаяхметова Валерия Каусаровна

кандидат психологических наук, доцент, Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск
shayahmetovavk@cspu.ru

Мельник Елена Викторовна

кандидат психологических наук, доцент, Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск
melnikev@cspu.ru

Аннотация: В статье представлено теоретическое обоснование, организация исследования и анализ возможностей формирования эмоциональной устойчивости старших школьников. Это представляется весьма актуальным, так как именно будущим выпускникам предстоит ЕГЭ, поступление в вузы, что является весьма серьезным испытанием не только их знаний и компетенций, но и эмоционально-волевой сферы.

Целью исследования является теоретическое обоснование и эмпирическая проверка результативности программы формирования компонентов эмоциональной устойчивости у старших школьников. В эксперименте принимали участие учащиеся 11-х классов, совокупной численностью $n=40$.

Анализ результатов эксперимента показал статистически значимые различия (при высоком уровне значимости от $p \leq 0,05$ до $p \leq 0,001$) между показателями двух замеров, сделанных до и после реализации программы.

Ключевые слова: эмоциональная устойчивость, психологическая устойчивость, старший школьный возраст, эмоциональная регуляция, стрессоустойчивость, психическая регуляция.

На сегодняшний день будущее российского общества в значительной мере зависит от потенциала молодого поколения, уровня его подготовки к жизни, ценностных ориентаций, духовных потребностей, адекватной социальной идентификации в социуме. Современные школьники поставлены в экстремальные условия: изменения в социально-экономических отношениях сопровождаются кризисом в нравственной и духовной сферах.

Для того, чтобы узнать завтрашнюю картину общественного сознания, необходимо изучать эмоциональные состояния старшеклассников, ведь именно они в скорейшем времени будут составлять основу нашего общества.

В то же время на практике задача комплексного изучения и формирования предпосылок зрелой эмоциональной устойчивости в старшем школьном возрасте зачастую не ставится, что объясняется физиологическими причинами подросткового возраста, «преждевремен-

ностью» этих задач. Старшие подростки, тем не менее, часто обращаются к школьным психологам именно с запросами о регуляции эмоциональных реакций, желанием обрести эмоциональную устойчивость в условиях подготовки к ЕГЭ, устойчивость и уверенность в межличностном общении. В этой связи, уже в период обучения в школе, необходимо осуществлять специально-организованную психолого-педагогическую деятельность в оказании помощи старшеклассникам в формировании эмоциональной устойчивости, а, следовательно, снижении уровня стресса в подготовке к ЕГЭ и т.д. Выявленные проблема и противоречие послужили основой для выбора темы исследования.

Эмоциональная и психологическая устойчивость личности изучалась в различных аспектах: эмоциональной устойчивости и ее компонентов (Л.М. Аболин) [1], стрессоустойчивости личности (В.А. Бодров, К. Изард, П.Б. Зильберман), психологической регуляции (А.В. Конопкин, В.Д. Шадриков), преодоления психологических барьеров (Н.А. Подымов), психофизиологических основ

эмоциональной устойчивости (Д.Н. Узнадзе), как отражение уровня притязаний и состояния самооценки (Ф. Хоппе), и др. [2]. Анализ психологической литературы различных направлений показал, что различные авторы к важным составляющим психологической устойчивости личности, помимо содержащих модель будущего действия семантических установок, стабилизирующих психику (Д.Н. Узнадзе, В.А. Ядов), способности своевременно решать конфликты, рефлексии, стремления к личностному росту, адекватной мотивации (Л.В. Куликов), когнитивного самоконтроля, волевой регуляции, относят устойчивость (стабильность) эмоциональную, которая обеспечивает возможность противодействовать нежелательному влиянию среды [3].

В самом общем виде под эмоциональной устойчивостью понимают интегративное свойство, характеризующееся взаимодействием эмоциональных, интеллектуальных, мотивационных, волевых и поведенческих компонентов деятельности человека, которое является успешным для достижения цели деятельности и наиболее эффективным социально-ролевого поведения в сложной эмотивной обстановке.

Говоря об эмоциональной устойчивости старших подростков, необходимо признать дискуссионность и неоднозначность в подходах к пониманию необходимости ее формирования в этом возрасте. Ведь подростковый возраст характеризуется как раз с противоположной эмоциональной устойчивости стороны – перестройка организма из детского во взрослый сопровождается неустойчивостью, неуравновешенностью эмоциональных состояний, трудностями с их регулированием. Вместе с тем в старшем школьном возрасте пубертатные процессы утихают, и психика переходит в новое, более стабильное состояние, параллельно с этим растут требования к будущим выпускникам, приближаются выпускные экзамены, предстоят непростые решения с выбором профессии и поступление на дальнейшую учебу. В этой связи формирование эмоциональной устойчивости в этом возрастном периоде видится весьма актуальным и закладывает основы для дальнейшего укрепления психологической устойчивости в целом.

Опираясь на изучение различных концепций, теорий и подходов к проблеме, мы разработали программу формирования эмоциональной устойчивости у старших школьников, состоящую из четырех составляющих: когнитивной, эмоционально-регуляционной, рефлексивной и коммуникативной. Задачи программы: дать школьнику знания о самом себе и научить его получать эти знания, способствовать личностному росту, нравственному самосовершенствованию, совершенствовать умения контроля своих эмоций, развить рефлексивную как

процесс познания старшеклассником самого себя, совершенствовать коммуникативные умения, способствовать формированию активного самопознания и навыков волевой саморегуляции.

Цель исследования: теоретически изучить и эмпирически проверить результативность программы формирования эмоциональной устойчивости у старших школьников.

Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие задачи:

1. Раскрыть феномен и структуру эмоциональной устойчивости в отечественных и зарубежных исследованиях.
2. Выявить предпосылки формирования эмоциональной устойчивости у старших школьников.
3. Проанализировать результативность опытно-экспериментальной работы по развитию формирования эмоциональной устойчивости у старших школьников с применением специально разработанной программы.

Методы и методики исследования

В исследовании был использован комплекс методов и методик:

- теоретические методы: анализ феномена эмоциональной устойчивости у старших школьников в психолого-педагогической литературе, обобщение, сравнение;
- эмпирические методы: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам «Уровень субъективного контроля» (УСК), Опросник исследования тревожности у старших подростков и юношей (Ч.Д. Спилбергер, адаптация А.Д. Андреева), Пятифакторный опросник личности («Большая пятерка»);
- математические методы: методы описательной статистики, U-критерий Манна-Уитни. Для обработки данных был использован пакет программы IBM SPSS Statistics 23. В исследовании принимали участие учащиеся 11-х классов МАОУ «Гимназия № 26 г. Челябинска» и МАОУ «Лицей №67 г. Челябинска» в количестве 40 человек.

Анализ результатов опытно-экспериментального исследования осуществлялся путем сопоставления эмпирических данных до и после реализации программы формирования с применением U-критерия Манна-Уитни. По итогам психодиагностического исследования на первом и втором этапах были проведены индивидуальные и групповые консультации с целью информирования испытуемых и разработаны, и предложены психолого-педагогические рекомендации.

Таблица 1.

Результаты исследования по методике «Уровень субъективного контроля» (УСК) в ЭГ до и после реализации программы

Уровень субъективного контроля	До реализации программы	После реализации программы
Низкий	22,5% (9 чел.)	7,5% (3 чел.)
Средний	65% (26 чел.)	52,5% (21 чел.)
Высокий	12,5 % (5 чел.)	40% (16 чел.)

Таблица 2.

Результаты исследования по методике «Опросник исследования тревожности у старших подростков и юношей» (Ч.Д. Спилбергер, адаптация А.Д. Андреева) в ЭГ до и после реализации программы

Уровни тревожности	Ситуативная тревожность		Личностная тревожность	
	До реализации программы	После реализации программы	До реализации программы	После реализации программы
Низкий	30% (12 чел.)	35% (14 чел.)	15% (6 чел.)	12,5% (5 чел.)
Средний	50% (20 чел.)	52,5% (21 чел.)	57,5% (23 чел.)	75% (30 чел.)
Высокий	20% (8 чел.)	12,5% (5 чел.)	37,5% (11 чел.)	12,5% (5 чел.)

Таблица 3.

Результаты исследования по методике Пятифакторный опросник личности («Большая пятерка») в ЭГ до и после реализации программы

Факторы	До реализации программы			После реализации программы		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	35% (14 чел.)	35% (14 чел.)	30% (12 чел.)	35% (14 чел.)	35% (14 чел.)	30% (12 чел.)
2	20% (8 чел.)	20% (8 чел.)	60% (24 чел.)	12,5% (5 чел.)	30% (12 чел.)	57,5% (23 чел.)
3	27,5% (11 чел.)	32,5% (13 чел.)	40% (16 чел.)	15% (6 чел.)	57,5% (23 чел.)	40% (11 чел.)
4	30% (12 чел.)	25% (10 чел.)	45% (18 чел.)	15% (6 чел.)	35% (14 чел.)	50% (20 чел.)
5	35% (14 чел.)	25% (10 чел.)	40% (16 чел.)	45% (18 чел.)	35% (14 чел.)	40% (16 чел.)

Примечание: фактор 1 – экстраверсия-интроверсия, фактор 2 – привязанность-обособленность, фактор 3 – самоконтроль-импульсивность, фактор 4 – эмоциональная неустойчивость-эмоциональная устойчивость, фактор 5 – экспрессивность-практичность

Полученные результаты диагностического исследования, представлены в таблицах 1-3.

Как видно из таблицы 1, положительные изменения произошли на всех уровнях субъективного контроля – количество показателей с низким уровнем уменьшилось на 15% (6 чел.), количество испытуемых с высоким уровнем, напротив, увеличилось на 37,5% (9 чел.), в то время, как на среднем уровне показатель снизился на 12,5% (5 чел.). На наш взгляд, программа формирования в отношении исследуемого признака оказалась результативной.

Анализируя результаты по показателям тревожности, отметим, что небольшая положительная динамика наблюдается в отношении высокого и низкого уровней ситуативной тревожности (на 7,5% (3 чел.) и 5% (2 чел.) соответственно). Более существенные изменения произошли в показателях личностной тревожности – возросло количество испытуемых с адекватным средним

уровнем (на 17,5% (7 чел.)). Мы видим, что программа оказалась наиболее результативной в отношении показателей личностной тревожности.

По представленным показателям также произошли некоторые изменения, наиболее существенные из которых наблюдаются по факторам 3 и 4. Можно сказать, что на формирование самоконтроля и эмоциональной устойчивости программа оказала наибольшее влияние. Параметры фактора 1 практически не изменились, понятно, что экстраверсия и интроверсия являются наиболее устойчивыми чертами личности и не могут существенно меняться.

Исследование результатов формирующего эксперимента в ЭГ показало, наличие статистически значимых различий (при высоком уровне значимости от $p \leq 0,05$ до $p \leq 0,001$) между показателями, полученными до и после реализации программы. Согласно среднегрупповому

значению исследуемых показателей лидерства, у испытуемых ЭГ была выявлена положительная динамика. Статистически достоверного уровня различия формируемые характеристики достигли в 5 случаях из 8, что составляет 62,5%.

В ходе теоретического и экспериментального иссле-

дования удалось подтвердить наше предположение, что формирование эмоциональной устойчивости у старших школьников является актуальной и вполне решаемой проблемой. Программа, разработанная нами для ее решения, оказалась результативной в отношении основных показателей, взятых в исследование.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аболин, Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека: монография / Л.М. Аболин; науч. ред. В.В. Давыдов. - Казань: Казанский университет [КазГУ], 1987. - 262 с.
2. Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях: учебное пособие / С.В. Мещерякова [и др.]. – Тамбов: Тамбовский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2021. – 96 с. – ISBN 978-5-8265-2398-8. – Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/123039.html> (дата обращения: 27.02.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Психоэмоциональная устойчивость субъектов педагогического взаимодействия как условие развития безопасной образовательной среды: учебно-методическое пособие / С.Г. Корлякова [и др.]. – Ставрополь: Издательство «Тимченко О.Г.», 2020. – 146 с. – ISBN 978-5-6044707-8-7. – Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/117444.html> (дата обращения: 27.02.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

© Шаяхметова Валерия Каусаровна (shayahmetovavk@cspu.ru), Мельник Елена Викторовна (melnikey@cspu.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»

