

Султанова Ирина Викторовна,

аспирант кафедры психологии

РВУЗ «Крымский гуманитарный университет» (г. Ялта)

Актуальность исследования. При проведении тренинговых занятий по формированию эмоциональной устойчивости необходимым является информирование студентов-участников о данной отрасли психологии, ее роли в эмоциональной сфере личности. Внедрение программы тренинга по повышению уровня эмоциональной устойчивости дало возможность проследить количественные и качественные изменения, происходящие со студентами-первокурсниками в процессе формирования эмоциональной устойчивости, а также проверить целесообразность введения в учебно-воспитательный процесс высшего учебного заведения специальной деятельности, направленной на повышение эмоциональной устойчивости студентов.

Анализ исследований и публикаций. Проблема эмоциональной устойчивости личности является объектом исследования как отечественных так и зарубежных ученых: при анализе в мотивационной сфере (А.Г. Асмолов, В.К. Вилюнас, Б.И. Додонов и др.), эмоциональном общении (О.В. Кузнецова, А.Е. Ольшанникова, О.П. Санникова, О.А. Черникова и др.), устойчивости психических процессов (Г.М. Андреева, П.Б. Зильберман, В.А. Семиченко, А.Я. Чебыкин, Г. Мейер и др.), в вопросах связанных с эмоциональным интеллектом (Г.М. Андреева, Д.Гоулдман и др.), в сфере деятельности (А.В. Запорожец, В.К. Калинин, С.Д. Максименко, В.А. Моляко и др.), с позиции теории установок (А.Г. Асмоловым, А.С. Прангшвили, Д.Н. Узнадзе, В.А. Ядовым). Отдельные аспекты проблемы эмоциональной устойчивости также исследовались (Е.П. Крупником, Н.А. Подымовым и др.)

Целью данной статьи является практическое подтверждение целесообразности введения тренинговой программы по повышению уровня эмоциональной устойчивости у студентов на начальном этапе обучения.

Изложение основного материала. Согласно плана исследования, контроль результатов работы по формированию эмоциональной устойчивости студентов осуществлялся во втором семестре первого года обучения (конец апреля - начало мая). Временной интервал между формирующим и контрольным этапом составил два с половиной месяца. Данный интервал был необходим для выявления достоверных показателей, поскольку о результатах тренинговой работы можно судить лишь спустя некоторое время, для исключения получения артефактов. За данный промежуток времени после завершения тренинговой программы студентам представилась возможность применить полученные навыки в повседневной студенческой жизни. Для осуществления контроля студентам-первокурсникам двух групп (экспериментальной и контрольной, по 14 человек из каждого высшего учебного заведения) было предложено выполнить ряд методик, которые были представлены на начальном диагностическом этапе. С этой целью, были сопоставлены параметры эмоциональной устойчивости, выявленные в результате теоретической и эмпирической работы. Результаты сравнения представлены в таблице 1.

Как видно из таблицы 1 в экспериментальных группах происходит снижение процента учащихся с низким уровнем сопротивляемости и как следствие повышение уровня сопротивляемости стрессогенным факторам, в то же время, показатели контрольной группы остаются на исходном уровне, что говорит об эффективности проведения тренинговых занятий и положительной динамики по формированию эмоциональной устойчивости. Для подтверждения количественных изменений был проведен статистический анализ показателей при помощи SPSS, Statistica, который позволил констатировать качественные изменения произошедшие в контрольной и экспериментальной группах.

Таблица 1

Изменения показателей уровня эмоциональной устойчивости студентов контрольной и экспериментальной группы на начальном этапе обучения (в %)

Уровень эмоциональной устойчивости			Контрольная группа			Экспериментальная группа		
			МГУ	КГУ	СГУ	МГУ	КГУ	СГУ
Методика В.В. Бойко (тип эмоционального реагирования на стимулы окружающей среды)	Эйфорические		20,71	21,35	19,92	16,5	18,22	17,5
	Рефракторные		13,28	13,42	13,78	15,5	15,5	15,85
	Дисфорические		4,92	4,21	4,7	4,4	3,2	3,7
Методика Л.И. Вассермана (уровень невротизации: низкий (0-9); средний (10-19); высокий (20 и выше))			14,28	18,5	17,85	12,21	14,78	14,35
Методика Т.Д. Дубовицкой на выявление адаптированности студентов в вузе. 1) к уч. группе 2) к уч. деят-ти	Высокие показатели (16-11)	1	0,98	0,98	0,84	1,26	1,12	1,12
		2	0,84	0,98	0,84	1,26	1,12	1,12
	Средние показатели (10-6)	1	0,42	0,56	0,56	0,42	0,56	0,56
		2	0,7	0,56	0,84	0,56	0,56	0,7
	Низкие показатели (5-1)	1	0,56	0,42	0,56	0,28	0,28	0,28
		2						

		2	0,42	0,42	0,28	0,14	0,28	0,14
Методика Холмса и Раге для определение стрессоустойчивости и социальной адаптации (сопротивляемость стрессу)	Высокая сопротивляемость		0,84	1,12	0,7	1,26	1,12	1,26
	Пороговая сопротивляемость		0,14	0,56	0,14	0,28	0,7	0,5
	Низкая сопротивляемость		0,98	0,28	1,12	0,42	0,14	0,14

Для статистического подсчета было выбрано следующее обозначение групп: экспериментальная группа до проведения тренинговых занятий была определена как группа №1, экспериментальная группа после проведения тренинговых занятий - №3, контрольная группа после констатирующего эксперимента как группа №2 и контрольная группа после среза - №4. Для этого были использованы U-критерий Манна-Уитни и T-критерий Вилкоксона.

U-критерий Манна-Уитни был использован для оценки различий между двумя выборками: экспериментальной и контрольной как на начальном констатирующем этапе, так и на заключительном формирующим, для определения области перекрещивающихся значений. Эмпирическое значение критерия U отражает то, насколько велика зона совпадений между группами.

В ходе статистического анализа нас интересовали показатели эмоциональной устойчивости студентов на начальном этапе обучения (табл.2.).

Анализируя полученные данные, мы приходим к заключению о том, что данные показатели студентов, обучающихся на разных специальностях, не имеют статистически достоверных различий. Это свидетельствует о том, что их эмоциональное состояние обуславливается преимущественно условиями стрессогенных ситуаций, в которые попадают студенты на начальном этапе обучения, что подтверждает правомочность формирования из данных подвыборок контрольной и экспериментальной групп.

Таблица 2

Среднегрупповые значения экспериментальной и контрольной групп до проведения тренинговых занятий по формированию эмоциональной устойчивости Test Statistics(a)

	Holms	Ad_group	Ad_uch	Wasserman	B_eif	B_refr	B_disf
Mann-Whitney U	854,000	877,500	868,000	857,500	841,000	876,000	854,000
Wilcoxon W	1757,000	1780,500	1771,000	1760,500	1744,000	1779,000	1757,000
Z	-,251	-,041	-,127	-,220	-,368	-,054	-,252
Asymp. Sig. (2-tailed)	,802	,968	,899	,826	,713	,957	,801

Также нас интересовали изменения, произошедшие с контрольной группой без привлечения ее к тренинговым занятиям и экспериментальной после проведения тренинговых занятий по формированию эмоциональной устойчивости. Результаты представлены в таблицах 3.

Таблица 3

Среднегрупповые значения экспериментальной группы после проведения тренинговых занятий и контрольной группы Test Statistics(a)

	Holms	Ad_group	Ad_uch	Wasserman	B_eif	B_refr	B_disf
Mann-Whitney U	461,000	618,000	559,000	614,500	547,000	640,000	669,500
Wilcoxon W	1364,000	1521,000	1462,000	1517,500	1450,000	1543,000	1572,500
Z	-3,766	-2,387	-2,925	-2,402	-3,007	-2,175	-1,913
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000	,017	,003	,016	,003	,030	,056

Анализ показателей эмоциональной устойчивости в экспериментальной группе после проведения тренинговых занятий и контрольной группе показал, что их соотношения в сравнении с начальным этапом достоверно изменились. Значения, характеризующие эмоциональную устойчивость студентов – участников тренинговых занятий, по окончании формирующего эксперимента стали существенно превышать аналогичные в контрольной группе. Выраженность средних показателей негативных эмоциональных состояний в контрольной группе осталась на начальном этапе. Достоверность различий оценивалась с помощью U-критерия Манна-Уитни для несвязанных выборок. Таким образом, можно утверждать, что данные изменения являются объяснением эффективности тренинговых занятий направленных на формирование эмоциональной устойчивости.

Об эффективности тренинговой программы на формирование эмоциональной устойчивости студентов экспериментальной группы можно также судить исходя из результатов сравнительного анализа изменений показателей происшедших в экспериментальной группе до и после тренинговых занятий при помощи T-критерия Вилкоксона. Данный критерий был выбран для сопоставления показателей, измеренных в двух различных условиях на одной и той же выборке. Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность. При помощи T критерия мы определим, является ли сдвиг показателей результативным и позволяющим оценить влияние тренинговых

программ на развитие и формирование эмоциональной устойчивости. Результаты приведены в таблице 4.

Таблица 4

Среднегрупповые значения экспериментальной группы до и после проведения тренинговых занятий Test Statistics(c)

	Holms3 - Holms1	Ad_grup 3 - Ad_grup 1	Ad_uch3 - Ad_uch1	Wasserm sn3 - Wasserm an1	B_eif3 - B_eif1	B_refr3 - B_refr1	B_disf3 - B_disf1
Z	-2,713(a)	-2,404(b)	-3,016(b)	-3,288(a)	-4,300(a)	-3,351(b)	-3,154(a)
Asymp. Sig. (2- tailed)	,007	,016	,003	,001	,000	,001	,002

Таким образом, анализируя полученные результаты в экспериментальной группе становится, очевидно, что существуют достоверные различия между показателями первого и второго диагностического замеров составляющих эмоциональной устойчивости. В результате проведения тренинговых занятий произошел их существенный рост, подтверждаемый статистическим анализом при помощи Т – критерия Вилкоксона. Также по данным таблиц видно, что произошли значительные изменения. Так рассматривая полученные данные по методите Холмса и Page, можно наблюдать существенные изменения произошедшие после тренинговых занятий. Первоначально преобладающий негативный ранг сменился позитивным (с 668,50 на 234,50). По методике «Адаптированности студентов в вузе» также наблюдается положительная тенденция, в связи с чем, можно говорить о формировании элементов эмоциональной устойчивости при помощи тренинговых занятий (с 180,50 на 485,50 к учебной группе, с 163 на 578 к учебной деятельности). При помощи методики Вассермана, можем наблюдать изменения уровня невротизации связанные с положительными тенденциями формирования эмоциональной устойчивости (с 625 на 155). Рассматривая типы реагирования на стрессогенные воздействия, можно наблюдать как дисфорические и эйфорические реакции сменяются осознанными рефракторными.

Как видно из приведенных данных показатели уровня эмоциональной устойчивости изменились. Изменения произошли по всем показателям, измеряющим уровень эмоциональной устойчивости студентов на начальном этапе обучения, а именно, по параметрам эмоционального реагирования, уровню невротизации, адаптированности студентов, как к учебной группе, так и к учебной деятельности, а также социальной адаптации.

Следует отметить, что изменения по повышению уровня эмоциональной устойчивости произошли как следствие научения студентов в процессе тренинговой работы расширению поведенческих реакций, нахождению ресурсов для преодоления эмоционально травмирующих ситуаций.

На основе приведенных данных мы можем утверждать, что после проведения тренинговых занятий у студентов экспериментальной группы общий уровень эмоциональной устойчивости повысился. Все параметры эмоциональной устойчивости возросли практически равномерно, что свидетельствует об адекватности самостановления.

Наряду с этим, при сравнении контрольной группы первого и второго этапа, можем наблюдать, что достоверных различий между ними не наблюдается (табл.5.).

Таблица 5

Среднегрупповые значения контрольной группы на первом и втором этапах Test Statistics(c)

	Holms4 - Holms2	Ad_grup4 - Ad_grup2	Ad_uch4 - Ad_uch2	Wasserm an4 - Wasserm an2	B_eif4 - B_eif2	B_refr4 - B_refr2	B_disf4 - B_disf2
Z	-,819(b)	-1,023(b)	-,683(b)	-1,330(a)	-,506(b)	-,818(b)	-,042(a)
Asymp. Sig. (2- tailed)	,413	,306	,495	,183	,613	,413	,966

Статистический анализ показателей эмоциональной устойчивости остались на первоначальном уровне, то есть не имеет достоверных различий.

Таким образом, можно сделать выводы, что в результате проведения тренинговых занятий по формированию эмоциональной устойчивости на начальном этапе обучения повышается уровень и качество адаптированности к новым социальным условиям. Статистический анализ результатов экспериментальной работы подтвердил эффективность и целесообразность применения тренинговой работы для формирования эмоциональной устойчивости студентов на начальном этапе обучения.

Выводы. Успешность обучения и эмоциональное благополучие во многом зависит от способа реагирования в стрессогенной ситуации. Для повышения уровня эмоционального реагирования у студентов на начальном этапе обучения в высшем учебном заведении мы использовали программу тренинга формирования эмоциональной устойчивости. Данная программа дала возможность проследить как количественные, так и качественные изменения, происходящие со студентами-первокурсниками в процессе формирования эмоциональной устойчивости, а также проверить целесообразность введения в учебно-воспитательный процесс высшего учебного заведения специальной деятельности, направленной на повышение эмоциональной устойчивости студентов-первокурсников. Целью тренинга явилось создание психологических условий для формирования и повышения уровня эмоциональной устойчивости студентов, освоение психотехник и приемов саморегуляции, копинг-стратегий, позволяющих овладеть необходимыми умениями и навыками по преодолению стрессогенных ситуаций, повысить уровень эмоциональной устойчивости.

На формирующем этапе эксперимента мы использовали программу тренинга по формированию навыков эмоциональной устойчивости, которую мы применяли только в экспериментальной группе.

Количество участников исследования: экспериментальная группа – 42 человека по 14 из каждого высшего учебного заведения, контрольная – 42 человека. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования позволил сделать следующие выводы.

Статистический анализ результатов исследования эмоциональной устойчивости студентов на начальном этапе

обучения показывает положительную динамику значительного количества благоприятных факторов по мере адаптации. В процессе формирования эмоциональной устойчивости студентов фиксируются положительные явления, о чем свидетельствует снижение ряда важных показателей эмоциональной устойчивости на начальном этапе обучения (от $p < 0,02$ до $p < 0,007$).

Интенсификация процессов как эмоциональной, так и психологической адаптации происходит в результате прохождения тренинговых занятий, что находит статистическое подтверждение.

Результаты исследования по формированию эмоциональной устойчивости студентов обнаруживают увеличение числа испытуемых имеющих высокий уровень эмоциональной устойчивости после прохождения тренинговых занятий. Выводы нашли подтверждение при статистическом сравнении средних показателей эмоциональной устойчивости студентов контрольной и экспериментальных групп. Сдвиги обнаруженные после прохождения тренинговых занятий имеют высокий уровень значимости (от $p < 0,02$ до $p < 0,007$), в то время как показатели контрольной группы не имеют достоверных различий (от $p < 0,183$ до $p < 0,966$).

Выявленные многочисленные статистически достоверные корреляционные связи между исследуемыми переменными позволили предположить наличие функциональных, причинно-следственных взаимоотношений между ними. Тот факт, что количество и теснота корреляционных взаимосвязей между всеми исследуемыми показателями являются максимальными у студентов прошедших тренинговые занятия, позволяет сделать выводы о целесообразности и эффективности введения в учебный процесс студентов тренинговых занятий направленных на формирование и развитие эмоциональной устойчивости.

Множественный регрессионный анализ подтвердил, что эмоциональная устойчивость входит в перечень надежных факторов положительно влияющих на уровень стрессоустойчивости и социальной адаптации, уровень невротизации, и адаптированности студентов в высшем учебном заведении на начальном этапе обучения.

Результаты формирующего эксперимента позволяют констатировать следующее: в следствие тренинговых занятий, направленных на формирование эмоциональной устойчивости студентов экспериментальной группы в личностном контексте произошли статистически значимые изменения в показателях их психологической адаптации, стрессоустойчивости, уровню невротизации. В тоже время, обратив внимание на изменения, произошедшие в контрольной группе, можно заметить, что уровень и качество психологической адаптации испытуемых остались неизменными; Статистический анализ результатов опытно-экспериментальной работы подтвердил эффективность предлагаемой тренинговой работы.

Таким образом, данные проведенного исследования свидетельствуют о том, что разработанная нами тренинговая программа по формированию эмоциональной устойчивости, при проведении не менее 7 занятий, дает позитивные результаты по повышению и формированию уровня эмоциональной устойчивости у студентов на начальном этапе обучения.

Резюме. Эмоциональная устойчивость студентов выступает как готовность к конструктивному решению стрессогенных ситуаций, возникающих у студентов на начальном этапе обучения под влиянием внешних и внутренних фрустраторов. Внедрение программы тренинга по повышению уровня эмоциональной устойчивости дает возможность проследить количественные и качественные изменения, происходящие со студентами-первокурсниками в процессе формирования эмоциональной устойчивости, а также проверить целесообразность введения в учебно-воспитательный процесс высшего учебного заведения специальной деятельности, направленной на повышение эмоциональной устойчивости студентов. **Ключевые слова:** эмоциональная устойчивость, стрессогенные ситуации, тренинг, студенты-первокурсники, контрольная и экспериментальная группы.

Резюме. Емоційна стійкість студентів виступає як готовність до конструктивного вирішення стресогенних ситуацій, що виникають у студентів на початковому етапі вчення під впливом зовнішніх і внутрішніх фрустраторів. Впровадження програми тренінгу по підвищенню рівня емоційної стійкості дає можливість прослідити кількісні і якісні зміни, що відбуваються із студентами-першокурсниками в процесі формування емоційної стійкості, а також перевірити доцільність введення в учбово-виховний процес вищого учбового закладу спеціальної діяльності, направленої на підвищення емоційної стійкості студентів. **Ключові слова:** емоційна стійкість, стресогенні ситуації, тренінг, студенти-першокурсники, контрольна і експериментальна групи.

Summary. The emotional stability of students serves as a willingness to constructively decision of stressful situations encountered by students at the initial stage of training under the influence of external and internal frustrats. The introduction of a training programm to improve emotional stability makes it possible to trace the quantitative and qualitative changes of first-year students in the process of emotional stability, as well as check out the feasibility of introducing in the educational process of higher education institution of the special activities aimed at improving the emotional stability of students. **Keywords:** emotional stability, stress situations, training, first-year students, the control and experimental groups.

Литература

1. Мони́на Г.Б., Ранна́ла Н.В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». – СПб: Речь, 2009. – 250 с.
2. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие.— Самара: БАХРАХ-М, 2001. — 672 с.
3. Санникова О.П., Кузнецова О.В. Адаптивность личности. Монография. - Одесса: Издатель М.П. Чекасов, 2009. - 258с.
4. Семиченко В.А., Заслуженюк В.С. Психологічна структура педагогічної діяльності. Частина І: Навчальний посібник. – К.: Видавничо-поліграфічний центр "Київський університет", 2001. – 217с.
5. Сидоренко, Е. В. Методы математической обработки в психологии / Е. В. Сидоренко. - СПб.: Речь, 2001. - 349 с.

Подано до редакції 23.05.2012