

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра

Педагогика и психология

(наименование)

44.04.01 Педагогическое образование

(код и наименование направления подготовки)

Менеджмент в образовании

(направленность (профиль))

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
(МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)**

на тему Управление процессом формирования эмоциональной устойчивости студентов

Обучающийся

А.С. Егоркина

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Научный

руководитель

канд. пед. наук, доцент О.А. Еник

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1 Формирование эмоциональной устойчивости студентов как психолого-педагогическая проблема.....	10
1.1. Понятие «эмоциональная устойчивость» в педагогической литературе.....	10
1.2. Особенности проявления эмоциональной устойчивости студентов.....	19
1.3 Управление процессом формирования эмоциональной устойчивости студентов.....	24
Глава 2 Экспериментальная работа по управлению формированием у студентов эмоциональной устойчивости.....	29
2.1 Выявление уровня эмоциональной устойчивости студентов.....	29
2.2 Содержание, формы работы по управлению формированием у студентов эмоциональной устойчивости.....	39
2.3 Изучение динамики уровня сформированности эмоциональной устойчивости студентов.....	59
Заключение	68
Список используемой литературы	71
Приложение А Сводные результаты диагностики констатирующего этапа	76
Приложение Б Сводные результаты диагностики констатирующего этапа	77
Приложение В Сводные результаты диагностики констатирующего этапа	78
Приложение Г Сводные результаты диагностики констатирующего этапа	79
Приложение Д Сводные результаты диагностики контрольного этапа...	80
Приложение Е Сводные результаты диагностики контрольного этапа.....	81
Приложение Ж Сводные результаты диагностики контрольного этапа.....	82
Приложение И Сводные результаты диагностики контрольного этапа.....	83

Введение

Студенческий возраст полон тревог, связанных с адаптацией к новым условиям обучения, экзаменационными сессиями, а также с вопросом дальнейшего устройства на работу. В состоянии тревоги и нестабильности человек чувствует себя лишенным энергии, бессильным по отношению к внешним, зачастую негативным факторам.

«Из отечественных психологов исследованием эмоциональной устойчивости занимались Л.М. Аболин, А.А. Баранов, П.Б. Зильберман, Н.Д. Левитов, В.Л. Марищук, А. К. Маркова, Л.М. Митина, С.М. Петрова, О.А. Прохоров, А.А. Реан и другие. Зарубежные исследователи – это Я. Рейковский, Г. Айзенк Дж. Гилфорд, Р. Кеттелл, П. Фресс и другие.

Е.А. Петницкий относит к эмоциональной устойчивости проявление волевых качеств личности, способность осознанно управлять возникающими эмоциями.

Основной трудностью при формировании эмоциональной устойчивости является отсутствие целостной системы формирования эмоциональной устойчивости» [20]. Недостаточная изученность психолого-педагогических условий, методов, средств – подчеркивают актуальность данной проблемы для педагогики.

Таким образом, данная тема является актуальной в настоящее время и требует дальнейшего изучения процессов эмоциональной устойчивости и методов ее развития.

Научно-теоретическая значимость исследования заключается в расширении исследования данной темы, раскрытии важности для будущих научных и исследовательских работ возможности управления формированием эмоциональной устойчивости у студентов.

Проблематика исследования представляет собой область, требующую теоретического и методологического осмысления в контексте разработки организационно-педагогических условий и практического применения

разработанной программы формирования эмоциональной устойчивости студентов.

Практическая значимость приобретает актуальность, так как научные выводы и аспекты данной работы представляют интерес для широкого круга специалистов в области образования, включая исследователей, педагогов и управленцев, и могут быть эффективно включены в процесс формирования эмоциональной устойчивости студентов, при решении педагогических и управленческих задач.

Проведенный анализ дает возможность выявить следующие недостатки:

- субъективность и сложность оценки уровня сформированности эмоциональной устойчивости студентов;
- недостаточно разработанный диагностический материал по выявлению уровня сформированности эмоциональной устойчивости студентов;
- отсутствие целостной системы формирования эмоциональной устойчивости.

Анализ научных исследований и практики педагогической деятельности выявил следующее противоречия:

- противоречие между требованиями к целостной личности и недостаточно организованных условиях для ее развития;
- противоречие между значимостью эмоциональной устойчивости студентов и недостаточной разработанностью программ ее формирования.

Данные противоречия требуют дальнейшего изучения и разработки практических методик и подходов, которые бы содействовали эффективному формированию эмоциональной устойчивости студентов.

Проблема эмоциональной устойчивости приобретает особую актуальность, так как эмоциональная устойчивость определяет психологическую подготовленность личности к предстоящей профессиональной деятельности.

Проблема исследования: каково влияние эмоциональной устойчивости студентов на их образовательную деятельность?

Таким образом, необходимость устранения противоречий и решения проблемы обусловила тему исследования: «Управление процессом формирования эмоциональной устойчивости студентов».

Цель исследования: обосновать и апробировать управления формированием эмоциональной устойчивости студентов.

Объект исследования: процесс формирования эмоциональной устойчивости.

Предмет исследования: управление процессом эмоциональной устойчивости студентов.

Гипотеза исследования состоит в том, что процесс формирования эмоциональной устойчивости студентов возможен, если:

- организовано взаимодействие между участниками образовательного процесса;
- созданы специальные организационно-педагогические условия для формирования эмоциональной устойчивости студентов;
- разработана и апробирована программа управления процессом формирования эмоциональной устойчивости;
- проведено мониторинговое исследование динамики уровня сформированности эмоциональной устойчивости студентов.

В соответствии с целью и гипотезой поставлены следующие задачи исследования:

- проанализировать психологическую и педагогическую литературу по проблеме эмоциональной устойчивости студентов;
- определить показатели эмоциональной устойчивости;
- экспериментально доказать результативность программы по процессу формирования эмоциональной устойчивости студентов;
- проанализировать полученные результаты.

Теоретико-методологическую основу исследования составили:

- теория профессионального развития личности (Е.А. Климов, Н.В. Кузьмина, Л.М. Митина);

– положения о природе феномена эмоциональной устойчивости, его развитии и формировании в различных сферах деятельности (Л.М. Аболин, П.Б. Зильберман, В.Л. Марищук, Е.А. Милерян, К.К. Платонов, О.А. Сиротин);

– теория личности К. Левина.

В соответствии с поставленными задачами в работе использован комплекс методов исследования:

– теоретический (изучение и анализ педагогических трудов по проблеме эмоциональной устойчивости студентов);

– эмпирический (наблюдение, анкетирование, беседы, опытно-экспериментальная работа с студентами);

– статистический (методы обработки результатов констатирующего и формирующего педагогического эксперимента).

Исследование состояло из трех этапов.

Первый этап – теоретико-поисковый (сентябрь 2023 год – апрель 2024 год).

Изучение и анализ психолого-педагогической и научно–методической литературы с целью установления степени научной разработанности исследуемой проблемы. Составление программы исследования, определение исходных параметров, методологии и методов понятийного аппарата. Определение диагностических методик, изучение проблемы исследования.

Второй этап – экспериментальный (апрель 2024 год – январь 2025 год).

Сформированы компоненты, критерии и показатели эмоциональной устойчивости. Определен уровень эмоциональной устойчивости студентов. Проведена обработка, проверка и систематизация полученных результатов, далее – проведение констатирующего, формирующего и контрольного этапов эксперимента.

Третий этап – заключительно-обобщающий (январь 2025 год – май 2025 год).

Осуществление анализа, определение статистических данных, обобщения и систематизации результатов экспериментальной работы. Оформление диссертационных материалов, формулировка выводов.

Научная новизна исследования состоит в том, что:

- уточнено понимание понятия «эмоциональная устойчивость» и показана его роль в эмоциональном состоянии студентов;
- раскрыта и обоснована эффективность применения программы по управлению процессом формирования эмоциональной устойчивости студентов.

Теоретическая значимость исследования заключается в:

- теоретическом обосновании и конкретизации сущности и структуры ключевого понятия «эмоциональная устойчивость», что будет содействовать обогащению теории и методики профессионального образования студентов;
- уточнении организационно-педагогических условий управления формированием эмоциональной устойчивостью студентов.

Практическая значимость исследования заключается в том, что результаты, полученные в ходе исследования, позволяют повысить уровень эмоциональной устойчивости студентов, поскольку реализована специальная психолого-педагогическая программа.

Достоверность и обоснованность основных результатов исследования обеспечивается обоснованностью их теоретических позиций, позволяющих осуществить системный подход к решению проблемы повышения качества высшего образования; применением комплекса теоретических и эмпирических методов исследования, соответствующих его объекту, предмету, цели, гипотезе и задачам.

База исследования. Исследование было проведено на базе института финансов, экономики и управления Тольяттинского государственного университета, в котором приняли участие 30 студентов бакалавриата.

Апробация и внедрение результатов исследования. В рамках реализации очных внеурочных встреч со студентами. Дискурсивный анализ темы, опорных концепций и последовательности экспериментальных работ осуществлялся в контексте академических встреч, консультации с научным руководителем, дни научных достижений и конференции, организованные университетом.

Результаты исследовательской работы нашли отражение в публикации ряда научных статей:

1. Краснощекова А. С. Проблемы образования на современном этапе : материалы студенческой научно-практической конференции, 1–30 апреля 2024 года. Выпуск XIII / сост. О.В. Дыбина, Е.В. Некрасова, Е.А. Сидякина. – Тольятти : НаучПолис, 2024. – 1 CD-ROM. – ISBN 978-5-6050190-6-0.

2. Краснощекова А. С. Современные тенденции в образовании: от теории к практике : сборник научных статей. Выпуск 1 / отв. ред. О.В. Дыбина; под ред. А.Ю. Козловой, А.А. Ошкиной. – Тольятти: НаучПолис, 2025. – 1 CD-ROM. – ISBN 978-5-6051023-2-8.

3. Краснощекова А. С. Особенности управления педагогическим коллективом // Студенческий вестник: электрон. научн. журн. 2024. № 44 (330).

Личное участие автора заключалось в анализе исследовательской проблематики, а также оценке как теоретического, так и практического аспектов исследуемой проблемы. Важной частью работы стало определение критериев и показателей для оценки уровня сформированности эмоциональной устойчивости студентов, а также создании организационно-педагогических условий и разработке программы развития эмоциональной устойчивости студентов.

На защиту выносятся следующие положения:

1. Эмоциональная устойчивость характеризуется способностью контролировать себя, свое поведение в различных жизненных ситуациях, вызывающий стресс, тревогу, всплеск эмоций, сохраняя внутреннее спокойствие. Данная способность напрямую важна для студентов, которые ежедневно сталкиваются со стрессовыми ситуациями.

2. Формирование эмоциональной устойчивости студентов возможно только при комплексной работе, включающей в себя создание организационно-педагогических условий и реализации программы, направленной на улучшение навыков саморегуляции, самоконтроля, работоспособности и снижение эмоциональности. В свою очередь, программа должна включать различные практические упражнения, игры, техники, способствующие формированию эмоциональной устойчивости.

3. Повышение уровня эмоциональной устойчивости будет способствовать снижению уровня стресса, улучшению концентрации и внимания, повышению мотивации, что позволит студентам продолжать обучение с наибольшими успехами и достижениями.

Структура и объем диссертации обусловлены логикой научного исследования. Магистерская диссертация состоит из введения, двух глав, заключения, библиографического списка (44 наименований), 8 приложений. Текст иллюстрируют 11 рисунков и 13 таблиц.

Глава 1 Формирование эмоциональной устойчивости педагогов как психолого-педагогическая проблема

1.1. Понятие «эмоциональная устойчивость» в педагогической литературе

Рассматривать проблему эмоциональной устойчивости нельзя без понимания эмоций и их формирования у человека.

Эмоции начали изучаться с давних времен, еще в античные времена эмоции были движущей силой в жизни людей.

Эмоции – это реакция организма человека, которая отражает отношение человека к ситуации, объектам.

«Эмоциональная устойчивость определяется как способность человека сохранять свое эмоциональное равновесие под давлением. В то же время, совладание позволяет человеку расти и двигаться вперед, справляясь со стрессом» [44].

«Первые научные представления об эмоциях как адапционных реакциях организма были сформулированы Ч. Дарвиным в 1872 году в его работе «Выражение эмоций у человека и животных». В ней был показан эволюционный путь развития эмоций и объяснено происхождение их физиологических проявлений.

Эволюционная теория эмоций Ч. Дарвина. Основная идея представлений Дарвина заключается в том, что большинство эмоциональных реакций человека являются либо полезными (способствующими адаптации), либо представляют собой остатки (рудименты) целесообразных реакций, выработанных в процессе эволюции в борьбе за выживание. Согласно Дарвину, три основных принципа направляли эволюционное развитие эмоций:

- принцип ассоциации – сочетание эмоций с соответствующими, полезными для организма адаптивными реакциями привело в процессе эволюции к образованию определенных ассоциаций, благодаря чему эти

реакции при переживании данных эмоций стали появляться автоматически, даже если в них нет никакой необходимости. Так, разгневанный человек краснеет, тяжело дышит и сжимает кулаки потому, что в первобытной своей истории всякий гнев был связан с борьбой или нападением, а это требовало энергичных мышечных сокращений и, следовательно, усиленного дыхания и кровообращения, обеспечивающих мышечную работу. Потение рук при страхе означает, что у обезьяноподобных предков человека эта реакция при опасности облегчала схватывание за ветки деревьев:

- принцип антитезы – противоположные по знаку эмоции вызывают противоположные поведенческие реакции;
- принцип прямого влияния нервного возбуждения на организм. Эта теория была первой, обратившей внимание на возможность характеристики эмоций по их соматическому выражению» [40].

«По мнению Уолтера Кэннона, гамму эмоциональных ощущений человека, в контексте теории Джеймса-Ланге, невозможно сопоставить с относительно небольшим разнообразием вегетативных проявлений. Позднее, Филипп Бард доказал одновременность физиологических и субъективных проявлений эмоционального процесса. Развитие этих представлений, подкрепленное данными физиологии, привели к выводу, что при восприятии событий, вызывающих эмоции, нервные импульсы сначала приходят в таламус, где возбуждение расщепляется, часть его идет в кору больших полушарий, порождая субъективное переживание эмоций, а другая половина направляется в гипоталамус, который управляет физиологическими изменениями в организме. Данная гипотеза показала взаимоотношения между эмоциональной и двигательной сферами и способствовала пониманию сенсорной природы эмоций» [31].

«В соответствии с биологической теорией эмоций Петра Кузьмича Анохина, в процессе эволюции эмоции совершенствовались так же как мышцы, зрение и слух.

Наиболее развита система эмоций у человека, так как у него наряду с биологическими потребностями, появляются потребности физиологические. Ведущие эмоции с отрицательным знаком сигнализируют организму об отклонениях в его внутренней среде (голод, жажда), что активирует соответствующую программу действий. Завершение целенаправленных действий сопровождается положительным эмоциональным фоном, что закрепляется в памяти животного как «получение награды». Объясняя свою позицию, Петр Кузьмич Анохин приводит пример, когда хищник в течение многих дней, целенаправленно преследует свою добычу, что сопровождается как негативными переживаниями (чувство голода), так и позитивными (процесс насыщения). Таким образом: «ведущие эмоции участвуют в формировании функциональной системы, определяя вектор, то есть направленность поведения, постановку цели, формирование акцептора результата действия. Ситуативные эмоции, возникающие при оценке отдельных этапов действия, позволяют корректировать поведение и достигать поставленной цели».

Таким образом, основную информационную нагрузку в биологической теории несет её знак, который маркирует программу поведения и придает последней определённую направленность» [5].

«Впервые понятие эмоциональной устойчивости и эмоциональной неустойчивости (нейротизма) ввел Ганс Юрген Айзенк. Под эмоциональной устойчивостью ученый понимал устойчивость по отношению к внешним раздражителям и сохранение спокойствия, а под нейротизмом – эмоционально-психическую неустойчивость как результат неуравновешенности процессов возбуждения и торможения. Г.Ю. Айзенк разработал тесты для определения эмоциональной устойчивости и нейротизма, где, в отличие от современных исследований, категории эмоциональной устойчивости и эмоциональной неустойчивости (нейротизма) напрямую зависели от типа темперамента человека» [7].

«В отечественной психологии исследованиями в сфере эмоциональной устойчивости занимались такие авторы, как Л.М. Аболин, М.И. Дьяченко,

Л.А. Китаев-Смык, В.Л. Марищук, В.А. Пономаренко и другие. В основании отечественного определения эмоциональной устойчивости, лежал подход К.К. Платонова, опирающегося на теории Г.Ю. Айзенка. Данная теория базировалась на признании обусловленности устойчивости личности типом ее темперамента, который влияет на индивидуальные особенности психических процессов и проявляется независимо от особенностей деятельности индивида. В концепции данных авторов эмоциональная устойчивость противопоставляется состоянию напряженности и связанным с ним понижением устойчивости психических и психомоторных процессов, падением продуктивности деятельности в условиях проявления сильных эмоций» [39].

«Большой вклад в исследование эмоциональной устойчивости внёс Л.М. Аболин. Под эмоциональной устойчивостью ученый подразумевал свойство, характеризующее индивида в процессе напряженной деятельности, отдельные эмоциональные процессы которого, гармонически взаимодействуя между собой, способствуют успешному достижению поставленной цели» [1].

«П.Б. Зильберман трактует эмоциональную устойчивость как «интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которые обеспечивают оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке» [6].

«О.А. Сиротин включает в определение эмоциональной устойчивости способность человека успешно решать сложные и ответственные задачи в напряженной эмоциогенной обстановке» [29].

«Е.А. Антонова считает, что эмоциональная устойчивость – это способность индивида противостоять различным эмоциональным раздражителям, которые могут отрицательно влиять на деятельность человека» [6].

В «контексте современных исследований российских авторов наиболее обобщенным является определение Т.В. Рогачевой, определяющей психологическую устойчивость как особый тип организации существования

личности, который обеспечивает максимально эффективное функционирование более сложной системы «человек – среда» в конкретной ситуации» [28].

«Л.В. Марищук считает, что эмоциональная устойчивость представляет собой способность преодолевать состояние излишнего эмоционального возбуждения при выполнении сложной деятельности» [19].

«В.Э. Чудновский в своем исследовании выделяет четыре уровня устойчивости личности.

Первый уровень – ситуационность, неустойчивость. Для этого уровня характерно превосходство примитивных потребностей, удовлетворение которых обусловлено ситуационными факторами (потребность в еде, в безопасности). Соответственно, здесь мы наблюдаем низкий уровень нравственный саморегуляции» [38].

«Второй уровень – неустойчивость, обусловленная отсутствием содержательного фактора отдаленной ориентации. Для этого уровня характерно превосходство узко личных потребностей, хотя удовлетворение их опосредовано отдаленной целью.

Третий уровень – устойчивость личности, в основе которой находятся неоднозначные по своему содержанию виды отдаленной ориентации, позволяющие индивиду в большей или меньшей степени» [38] «выйти за пределы узко личных интересов».

«Четвертый уровень – высший уровень устойчивости личности, опосредованный коллективной направленностью. На этом уровне в иерархии потребностей определяющей является потребность в достижении коллективной цели, характер отдаленной ориентации выводит индивида за пределы узко личных потребностей, оптимально способствует освобождению индивида от ситуационных явлений. Здесь индивид согласует свои потребности с планами и целями коллектива» [38].

Рассмотрев несколько мнений на «счет понятия «эмоциональная устойчивость», можно сказать, что несмотря на огромное количество проведённых исследований в данной сфере, до сих пор не сформировано одно

общее понимание эмоциональной устойчивости как психологического феномена» [39].

«Психологическая структура эмоциональной устойчивости включает пять взаимосвязанных компонентов: когнитивный, эмоциональный, мотивационный, волевой, поведенческий. Когнитивный компонент определяется степенью выраженности познавательной активности индивида по самоорганизации и саморегуляции его поведения, проявлением интеллектуальных эмоций, а именно – познавательного интереса; эмоциональный компонент – степень чувствительности субъекта жизнедеятельности к критическим ситуациям и актуальным уровнем его возбудимости, тревожности; мотивационный компонент определяется совокупностью мотивов, направленных на преодоление психологических барьеров, возникающих в ситуациях повышенной напряженности; волевой компонент – способностью личности принимать ответственность за свои действия на себя; поведенческий компонент определяется проявлением направленности личности на себя, свое дело и общение с другими людьми» [10].

Существуют основные подходы к пониманию эмоциональной устойчивости.

«Биологический подход рассматривает эмоциональную устойчивость как функцию биологических процессов, таких как генетические факторы и химические процессы в мозге.

Данный подход фокусируется на роли генетических и нейрофизиологических факторов в развитии и функционировании этого психологического свойства. А. Тимоти, А. Винен, И. Патер в своих научных работах указывали на то, что эмоциональная устойчивость в значительной степени определяется биологическими особенностями индивида, включая наследственность и структуру мозга» [44]. «Другими словами, различные комбинации генов определяют насколько тот или иной человек подвержен стрессу» [34].

Подход не «учитывает социальные факторы жизни индивида, такие как: жизненный опыт, воспитание. Поэтому данный подход нельзя считать верным.

Также, «биологический подход может приводить к «генетическому детерминизму», не учитывает социокультурные и психологические факторы, которые также могут влиять на формирование и развитие эмоциональной устойчивости. Например, жизненный опыт, воспитание и социальная поддержка могут оказывать сильное влияние на развитие способности справляться со стрессом и эмоциональными вызовами» [34].

Когнитивный подход к пониманию эмоциональной устойчивости акцентирует внимание на роли мышления, убеждений и схем восприятия себя и окружающего мира. Один из основателей когнитивной психотерапии, А. Бек, в своих научных работах предложил модель, в которой эмоциональные проблемы и психические расстройства связаны с искажениями мышления и негативными убеждениями. Он утверждал, что коррекция таких искажений и убеждений может повысить эмоциональную устойчивость и улучшить психическое здоровье» [41].

«Однако применение когнитивного подхода может быть ограничено, если причины эмоциональных проблем и психических расстройств не связаны с искажениями мышления. В таких случаях может потребоваться использование других подходов к коррекции. Коррекция искаженных мыслей и негативных убеждений может быть сложной и длительной процедурой. Необходимо много времени и усилий, чтобы изменить сложные мыслительные схемы, которые могут быть укоренены в подсознании пациента. Данный подход может не подойти для всех людей, особенно для тех, кто не заинтересован в психотерапии или не готов работать над своими мыслительными процессами [34].

«Психоаналитический подход, основанный на теориях З. Фрейда, предполагает, что эмоциональная устойчивость формируется на ранних этапах развития человека и связана с особенностями взаимодействия между сознательными и бессознательными структурами психики.

З. Фрейд утверждал, что эмоциональная устойчивость зависит от успешности проработки бессознательных конфликтов и решения психосексуальных кризисов» [35].

«Психоаналитический подход к пониманию эмоциональной устойчивости акцентирует важность взаимодействия между сознательными и бессознательными процессами психики, а также на роли механизмов защиты и адаптации в формировании эмоциональной устойчивости. Данный подход, рассматривая эмоциональную устойчивость, выделяет понимание причин эмоциональных проблем, позволяет сформировать индивидуальный подход к каждому пациенту и даёт возможность достижения долгосрочных результатов. Психоанализ позволяет проанализировать и понять глубинные, бессознательные причины эмоциональных проблем и нарушений у человека. Этот подход учитывает индивидуальные особенности каждого человека и его жизненную историю, что позволяет применять индивидуальный подход к каждому пациенту, что может привести к долгосрочным изменениям в эмоциональной жизни человека [18].

Однако, психоаналитический подход является сложным и длительным процессом, который может быть трудным для понимания и реализации для некоторых людей, некоторые аспекты психоанализа не имеют научного подтверждения. Кроме того, психоаналитический подход может оказаться неэффективным при лечении некоторых нарушений, таких как тяжелые психические заболевания и физические нарушения психического здоровья» [34].

«Социально-психологический подход к пониманию эмоциональной устойчивости акцентирует внимание на влиянии социальных факторов (общение, культурные нормы, межличностные отношения и воспитание) на развитие и функционирование эмоциональной устойчивости. Этот подход предполагает, что эмоциональная устойчивость не является только внутренним свойством индивида, но также формируется под воздействием социальной среды» [45].

Е.А. Климов разработал теорию профессионального развития личности.

Ученым были определены основные фазы развития профессионала, дающие представление о целостном жизненном пути.

Оптанта. Появляется озабоченность выбором будущей профессии.

Адепт. В этой фазе человек уже начинает познавать выбранную профессию в рамках образовательных учреждений.

Адаптант. Молодой специалист, начинающий свой профессиональный путь.

Интернал. Работник, который любит свое дело и основную часть работы может выполнять самостоятельно.

Мастер. Обычно он уже имеет некоторые «формальные показатели своей квалификации (разряд, категорию, звание).

Авторитет. Профессиональные задачи решает за счет большого опыта, мастерства, умения организовать свою работу, окружить себя помощниками.

Наставник. Авторитетный мастер своего дела в любой профессии «обрастает» единомышленниками, учениками, последователями» [13].

Каждый студент находится в фазе Адепт и задача образовательного учреждения сохранить заинтересованность студента в получении данной и профессии и при этом сохранить его благополучное эмоциональное состояние.

Большой вклад в изучение эмоциональной устойчивости внес К. Левина своей теорией личности. Автор в своей концепции выделяет потребности человека как двигатель поведения человека. Потребности заключаются в каком-либо действии или намерении, непосредственно приводящие к адаптации в сложившейся ситуации – то есть к устойчивости личности [17].

Стоит отметить, что «благодаря эмоциональной устойчивости как качеству личности в сложных эмоциональных условиях обеспечивается переход психики на новый уровень активности, такая перестройка ее побудительных, регуляторных и исполнительских функций, которая позволяет сохранить и даже увеличить эффективность деятельности» [21].

1.2. Особенности проявления эмоциональной устойчивости студентов

Современная история исследования эмоций начинается с появления в 1884 г. Статьи Джемса «Что такое эмоция». В следующем году немец Г. Ланге опубликовал работу «Эмоции», в которой излагались идеи, близкие идеям Джемса. По теории Джемса-Ланге, эмоция определяется как «восприятие телесных изменений», производимых стимульной ситуацией.

«Большинство ученых выделяют следующие функции эмоций:

- мотивационно-регулирующую;
- коммуникативную;
- сигнальную;
- защитную.

Мотивационно-регулирующая функция состоит в роли эмоций как мотива поведения человека, они способны побуждать, направлять и регулировать поведение и деятельность.

Коммуникативная функция заключается в том, что эмоции являются внешним выражением психического и физического состояния человека. Эмоции помогают лучше понять собеседника в ситуации межличностного общения.

Сигнальная функция – эмоции являются «сигналом» к определению состояния потребностной сферы личности. Ч. Дарвин утверждал, что эмоции возникли в процессе эволюции как средство, при помощи которого живые существа устанавливают значимость тех или иных условий для удовлетворения актуальных для них потребностей.

Защитная функция выражается в том, что, возникая как моментальная, быстрая реакция организма, конкретная эмоция может защитить человека от опасностей» [24].

Многие «ученые считают подростковый возраст одним из наиболее сложных, но в то же время он является очень значимым в развитии личности.

Особенности развития в данный период во много зависят от социальных и физиологических условий жизни ребенка. Во-первых, они выражаются в изменении физиологии организма.

Во-вторых, в изменении взаимоотношений подростка с взрослыми и сверстниками.

В-третьих, происходит совершенствование уровня развития познавательных процессов, интеллекта и способностей» [24].

«Подростки, недавно окончившие школы, переходят на следующую социальную ступень – студенчество. Это новая, незнакомая пора для подростка. У которого происходят серьезные физиологические изменения, в данный период происходит» [40] также гормональные изменения и организм испытывает стресс.

И в таком нестабильном состоянии, подростком погружается в студенческую жизнь, которая является для него незнакомой.

«Стudenчество представляет собой особую подвижную социальную группу, уникально сформированную в рамках высших учебных заведений. Эта общность людей обладает характерными чертами, которые определяют их ценностные ориентации, тесно связанные с обучением в университете и получением профессиональных навыков» [36].

Перед тем, как перейти к особенностям эмоциональной устойчивости студентов, необходимо рассмотреть их психологические и возрастные особенности, которые имеют прямое влияние на их эмоциональную стабильность.

Студенчество – отдельная возрастная категория, со своим набором психологических и биологических качеств.

«Заслуга самой постановки проблемы студенчества как особой социально-психологической и возрастной категории принадлежит психологической школе Б.Г. Ананьева.

По мнению Б.Г. Ананьева, студенчески возраст – это» [4] «сензитивный период для развития основных социогенных потенций человека». «За время

обучения в ВУЗе у студента происходит развитие всех уровней психики» [22], таких как:

- сознательный. Данный уровень характеризуется мыслями, чувствами, переживаниями, которые мы осознаем;
- подсознательный. Данный этап так же характеризуется мыслями, чувствами, переживаниями, мы их не осознаем в данный момент, но при необходимости они могут быть актуализированы усилием воли;
- бессознательный. Здесь речь идет о тех чувствах, мыслях, переживаниях, которые мы не осознаем, они напрямую управляют нами, нашим поведением и зачастую определяют нашу жизнь.

Развитие данных уровней определяют профессиональную направленность студента, склад мышления.

Студента можно рассматривать с трех сторон:

- психологической (состояния, свойства личности);
- биологической (тип нервной системы, рефлексy, телосложение и другое);
- социальной (отношения с людьми, принадлежность к социальной группе).

Период студенчества имеет свои отличительные черты, присущие конкретно к данному периоду. Это такие черты, как «социальный престиж, активное взаимодействие с различными социальными образованиями и поиск смысла жизни, стремление к новым идеям и прогрессивным преобразованиям» [3].

«Применительно к учебной деятельности устойчивость – это такая характеристика, которая обеспечивает относительную продолжительность и высокую продуктивность деятельности, как в нормальных, так и в экстремальных условиях.

Установлено, что к психологическим детерминантам устойчивости относятся:

- исходный тип мотивационной структуры;

- личностная значимость предметного содержания деятельности;
- вид учебного задания;
- наиболее сильными являются внутренние факторы: доминирование мотивационной ориентации, особенности внутрискруктурной динамики и психологическое содержание мотивационной структуры» [23].

При высоком уровне эмоциональной устойчивости студентов могут наблюдаться следующие особенности:

- способность сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях;
- умение адаптироваться к сложившейся ситуации;
- «способность к саморегуляции;
- позитивное мышление;
- умение быстро находить решение в сложной ситуации;
- уверенность в себе.

Все эти особенности помогают студентам успешно учиться, развиваться и справляться с трудностями» [27].

«Но встречаются и такие люди, которые не имеют высокого уровня эмоциональной устойчивости» [27] и часто подвержены стрессу и тревожности. В данном случае жизнь таких людей и студентов в том числе, наделяется переживаниями и нестабильным эмоциональным фоном, который человек не в силах контролировать и этому есть свои причины.

Причинами эмоциональной неустойчивости могут быть:

- генетическая предрасположенность;
- частые сильные стрессы;
- биологические причины (например, нарушение химического баланса);
- личностные особенности.

«Благодаря эмоциональной устойчивости как качеству личности в сложных эмоциональных условиях обеспечивается переход психики на новый уровень активности, такая перестройка ее побудительных, регуляторных и исполнительских функций, которая позволяет сохранить и даже увеличить эффективность деятельности» [21].

«В число показателей эмоциональной устойчивости входят:

- адекватное понимание обстановки, анализ ситуации, оценка, принятие решений;
- целенаправленные и верные действия по достижению цели, выполнению требуемых обязанностей;
- поведенческие реакции – направленность и актуальность движений, громкость, тембр, скорость речи, ее грамматические нормы;
- внешнее проявление внутреннего состояния человека на лице, во взгляде, неконтролируемых движениях» [22].

Таким образом, нельзя пренебрегать эмоциональной устойчивостью студентов, так как она играет важную роль в способности студентов учиться и справляться со стрессом.

Эмоциональная стабильность является одной из главных опор в жизни человека. Стабильность психического и психологического состояния помогает нам адекватно реагировать на внешнее воздействие и дает возможность добиваться поставленных целей и задач, не травмируя свое внутреннее состояние.

Эмоциональная устойчивость важна для каждого человека, но в особенности для студентов, так как они находятся в новой для себя сфере – сфере профессионального обучения и многие переживают сильные стрессы на протяжении всего обучения, что влечет за собой некоторые психологические нарушения.

Управление эмоциями – это способность человека чувствовать свои эмоции, давать им характеристику, переживать их и отпускать после этого. Но как научиться чувствовать свои эмоции? Как экологично проживать их?

Многие люди часто задаются вопросом о целесообразности «плохих» эмоций, таких как гнев, страх или грусть. И даже эти негативные чувства могут быть полезны, если мы умеем правильно использовать их.

Гнев поможет в защите своих интересов, грусть – преодолеть потерю, а страх предостерегает от возможной опасности.

«По словам Шери ван Дейк, эмоциональная регуляция играет важнейшую роль для поддержания физического и психического здоровья, а также для обеспечения качественной жизни.

Неумение контролировать эмоции ведет к тревожности, депрессии, нарушению сна и стрессу. Самоконтроль улучшает самочувствие и повышает стрессоустойчивость.

Умение управлять своими чувствами помогает понять себя, повысить уверенность.

Развитие эмоционального интеллекта помогает достигать целей и получать лучшие результаты.

Осознание и регуляция эмоций позволяют взаимодействовать с другими людьми в учебе, работе, семейных взаимоотношениях, улучшать настроение, развивать отношения с окружающими людьми» [32].

1.3 Управление процессом формирования эмоциональной устойчивости студентов

«Анализ теоретических и экспериментальных исследований (Л.М. Аболин, Н.А. Аминев, М.И. Дьяченко, Е.П. Ильин, В.Л. Марищук, Е.А. Милерян, В.А. Пономаренко, Я. Рейковский, Т. Рибо, О.А. Черникова и другие) показал, что понятие «эмоциональная устойчивость» включает различные эмоциональные феномены, такие как: устойчивость эмоций, невосприимчивость к эмоциональным факторам, аффективная устойчивость, результат эмоциональной саморегуляции деятельности, константность психических функций в условиях эмоциональных воздействия, устойчивость продуктивной деятельности, осуществляемой в напряженных условиях и т. д. Мы под эмоциональной устойчивостью понимаем готовность студентов к конструктивному решению эмотивных ситуаций в профессиональной деятельности» [2].

«Я. Рейковский представлял эмоциональную устойчивость в способности сохранять направленность своих действий и контроль над эмоциями» [34].

«Н.А. Аминов связывал высокую эмоциональную устойчивость с лучшим контролем собственных эмоциональных реакций» [34].

«Структура эмоциональной устойчивости состоит из следующих компонентов:

- эмоционального;
- мотивационного;
- волевого;
- когнитивного.

Эмоциональный компонент определяется мерой чувствительности субъекта к эмотивным ситуациям жизнедеятельности, уровнем его возбудимости, негативных эмоциональных переживаний, ситуативной и личностной тревожности.

Мотивационный компонент характеризуется системой мотивов, направленных на преодоление психологических барьеров, возникающих в напряженной ситуации, что выражается в наличии мотивации достижения успеха и в отсутствии мотивации избегания неудач.

Волевой компонент понимается как внутренний или интернальный контроль личности, способность принимать ответственность за свои действия на себя.

Когнитивный компонент определяется степенью выраженности интеллектуальных эмоций, определяющих познавательную активность индивида по самоорганизации и саморегуляции поведения.

Позитивное проявление названных компонентов реализует:

- способность к полноценной самореализации, личностному росту со своевременным и адекватным разрешением внутриличностных конфликтов (ценностных, мотивационных);

– относительную стабильность эмоционального тона и благоприятного настроения, способность к эмоционально-волевой регуляции, адекватную ситуации мотивационную напряженность.

При этом у студентов развиваются способности противостоять внешним воздействиям, следуя своим намерениям и целям, совершенствуются в процессы психического самоуправления, саморегулирования, самоконтроля» [2].

«В жизни и деятельности любого человека независимо от возраста, пола, социального положения возникают напряжённые ситуации. Важно, чтобы человек умел находить выход из напряжённой ситуации, сохранил эмоциональную устойчивость, нормальный уровень работоспособности и эффективность деятельности, несмотря на усложнение обстановки деятельности и возникновение высоких эмоциональных нагрузок» [20].

«Функционируя в модальности здоровья, эмоции обеспечивают условия личностного роста. Эмоциональное здоровье является индивидуальной гипотезой жизни, той перспективой, которую человек видит для себя и предопределяет направление и энергию деятельности, личной жизни. Личность должна быть независимой и самостоятельной; это достигается в том случае, если идеальные устремления будут значительнее, содержательнее, выше, чем оценка других, поскольку последняя адресована к продукту деятельности, уже состоявшемуся, то есть прошлому» [30].

«Современное студенчество относится к группе населения с повышенным уровнем риска заболеваний в связи с большой психоэмоциональной и умственной нагрузкой, необходимостью адаптации к новым условиям обучения, формированием новых и профессионально-обусловленных межличностных отношений» [2].

«Установлено, что эмоциональное выгорание студентов представляет собой приобретенный стереотип эмоционального поведения, процесс постепенной утраты эмоциональной, познавательной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения,

физического утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы» [2].

Эмоциональную устойчивость, как и другие способности, данные человеку, необходимо развивать, так как она имеет большое влияние на жизнь человека и непосредственно может изменять ее.

Но как известно, ни одна способность не будет развиваться правильно, без целенаправленного, верно выбранного плана, системы.

Эмоциональную устойчивость можно развивать, используя различные методы, приемы, упражнения. Но это развитие не будет полноценным, без создания специальных условий, благоприятно влияющих на развитие эмоциональной устойчивости.

Как уже говорилось в данной работе выше, эмоциональную устойчивость необходимо развивать с детства, если начинать делать в более зрелом возрасте, это может привести к затруднениям, так как психика человека уже закрепит свои нормы и правила поведения.

Для развития эмоциональной устойчивости необходимо создавать специальные условия:

- создание психолого-педагогических условий;
- создание позитивных субъект-субъектных отношений между участниками образовательного процесса;
- «организация комфортной учебной деятельности для студентов;
- ориентация будущего учителя на толерантное общение;
- применение различных методов для развития эмоциональной устойчивости» [9].

Формами реализации психолого-педагогической программы формирования эмоциональной устойчивости могут выступать:

- лекции-диалоги;
- групповые дискуссии;
- аутогенинговые и релаксационные упражнения;
- упражнения-тесты;

- организационно-деятельностные и ролевые игры;
- «домашние задания»;
- тренинги: коммуникативный и психорегуляции.

Рассмотрим некоторые методические рекомендации для успешного развития эмоциональной устойчивости:

«Определение краткосрочных и долгосрочных целей. Достижение краткосрочных целей – успех, который повышает степень самовоспитания. К концу очередного рабочего года очень важно включить цели, доставляющие удовольствие.

Общение. Рекомендуется делиться своими чувствами с коллегами и искать социальной поддержки. Если вы делитесь своими отрицательными эмоциями с коллегами, те могут помочь найти разумное решение возникшей у вас ситуации.

Использование тайм-аутов. Для обеспечения психического и физического благополучия очень важны тайм-ауты, отдых от работы и других нагрузок. Работники любой сферы имеют отпуск, отдыхают во время праздников и в выходные дни.

Поддержание хорошей спортивной формы. Между телом и разумом существует тесная взаимосвязь. Важно поддерживать хорошую спортивную форму с помощью физических упражнений и рациональной диеты.

Так очень важно сохранение положительной точки зрения. Полезно взаимодействовать с людьми, которые помогут сохранить положительную точку зрения в отношении ваших действий» [27].

Таким образом, изучив психолого-педагогическую литературу по теме управления процессом формирования эмоциональной устойчивости можно сделать вывод, что данная проблема остается актуальной в наше время и требует практических решений.

Глава 2 Экспериментальная работа по формированию у студентов эмоциональной устойчивости

2.1 Выявление уровня эмоциональной устойчивости студентов

«Теоретический анализ рассматриваемой проблемы позволил определить» [43] «цель констатирующего эксперимента: выявить уровень сформированности у студентов эмоциональной устойчивости.

Задачи констатирующего этапа:

- выделить необходимые показатели для изучения уровня сформированности эмоциональной устойчивости студентов на начальном уровне исследования;
- подобрать соответствующий целям исследования необходимый диагностический инструментарий;
- эмпирически определить уровень эмоциональной устойчивости студентов и проанализировать его характеристики» [16].

Далее, организуя исследование эмоциональной устойчивости студентов, можно выделить 3 этапа.

«Первый этап – теоретико-поисковый (сентябрь 2023 год – апрель 2024год).

Изучение и анализ психолого-педагогической и научно–методической литературы с целью установления степени научной разработанности исследуемой проблемы. Составление программы исследования, определение исходных параметров, методологии и методов понятийного аппарата. Определение диагностических методик, изучение» [37] проблемы исследования.

«Второй этап – экспериментальный (апрель 2024 год – январь 2025 год).

«Сформированы компоненты, критерии и показатели эмоциональной устойчивости. Определен уровень эмоциональной устойчивости студентов. Проведена» [10] обработка, проверка и систематизация полученных результатов,

далее – проведение констатирующего, формирующего и контрольного этапов эксперимента.

Третий этап – заключительно-обобщающий (январь 2025 год – май 2025 год).

На третьем этапе было осуществлено теоретическое осмысление результатов экспериментальной работы. Осуществление анализа, определение статистических данных, обобщения и систематизации результатов экспериментальной работы. Оформление диссертационных материалов, формулировка выводов» [11].

Базой исследования в нашем исследовании выступил институт финансов, экономики и управления Тольяттинского государственного университета, в котором принимали участие 15 студентов экспериментальной группы и 15 студентов контрольной группы.

Наше исследование будет состоять из трех экспериментов:

- констатирующий;
- формирующий;
- контрольный.

Каждый из представленных этапов исследования имеет свои цели и задачи.

На основании исследований таких ученых, как В.В. Суворовой В.И. Моросановой, Б.Н. Смирнова были определены показатели и диагностические методики нашего исследования.

«В соответствии с целью констатирующего эксперимента были определены показатели оценки уровня сформированности у студентов эмоциональной устойчивости, и подобраны диагностические методики, представленные» [15] в таблице 1.

На основании исследований таких ученых, как В.В. Суворовой В.И. Моросановой были определены показатели и диагностические методики нашего исследования.

Таблица 1 – Диагностическая карта

Показатель	Диагностическая карта
Эмоциональность	Диагностическая методика 1. Определения эмоциональности по В.В.Суворовой.
Самообладание	Диагностическая методика 2. «Эмоциональная возбудимость-уравновешенность» Б.Н. Смирнова
Работоспособность	Диагностическая методика 3. Тест на оценку работоспособности и трудолюбия.
Саморегуляция	Диагностическая методика 4. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой.

Чтобы качественно оценить уровень сформированности эмоциональной устойчивости студентов, необходимо использовать комплексный подход, который включает в себя четыре показателя, которые на протяжении всех этапов исследования будут проанализированы.

Одним из важных показателей эмоциональной устойчивости является эмоциональность.

Данный показатель напрямую влияет на поведение и жизнь человека, поэтому необходимо выявить уровень эмоциональности и при необходимости корректировать ее.

Для этого нами была определена диагностическая методика «Определения эмоциональности по В.В.Суворовой».

Рассмотрим результаты по диагностической методике 1. Определения эмоциональности по В.В.Суворовой.

Цель: выявления интегрального показателя эмоциональности личности (система навыков, описанных как эмоциональный, социальный, физический и концептуальный интеллект).

«Результаты, полученные по методике «Определения эмоциональности по В.В. Суворовой» отображены в таблице 2. Более подробно результаты по данной методике представлены в Приложении А» [16].

Таблица 2 – Уровень эмоциональности студентов на констатирующем этапе

Уровень	Экспериментальная группа (n-15 чел.)		Контрольная группа (n-15 чел.)	
	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%
Высокий	10	67	9	60
Средний	3	20	4	27
Низкий	2	13	2	13

Процентное соотношение проведенного диагностического задания представлено на рисунке 1.

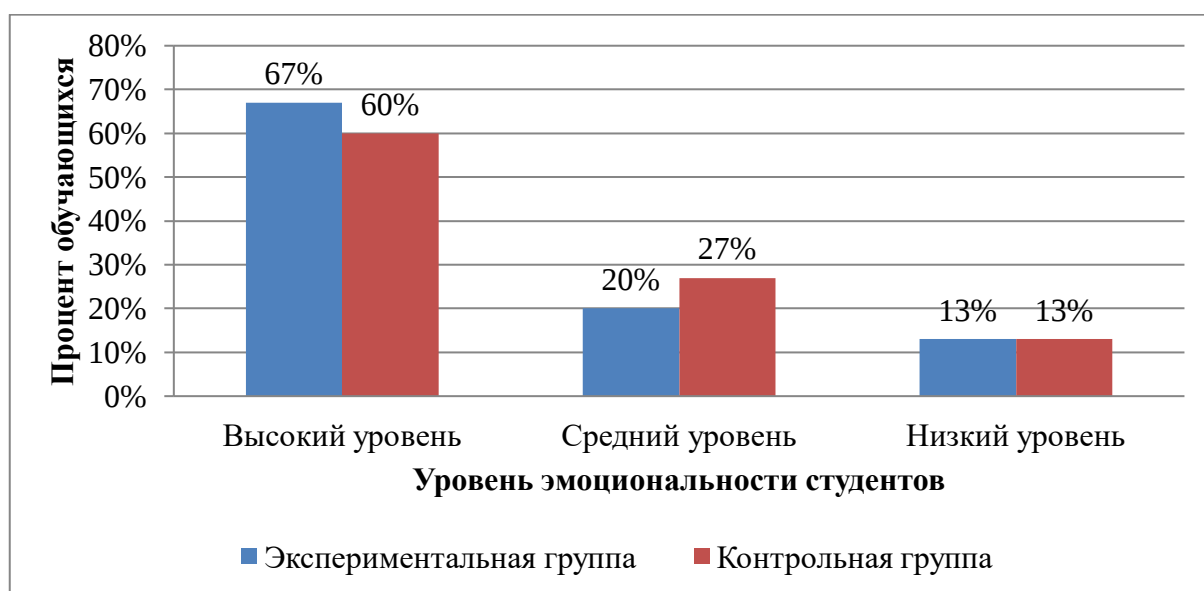


Рисунок 1 – Результаты исследования эмоциональной устойчивости по методике определения эмоциональности по В.В. Суворовой

Анализируя «полученные данные, можно говорить о том, что большинство студентов экспериментальной и контрольной группы имеют высокий уровень эмоциональности (67% в экспериментальной группе и 60% в контрольной).

Средний уровень эмоциональности имеют 20% в экспериментальной группе и 27% в контрольной.

Если рассматривать количество обучающихся с высоким уровнем эмоциональности, можно увидеть, что он в обеих группах одинаков и составляет по 13% соответственно.

Исходя из проведенного анализа, можно сделать вывод, что результаты, полученные испытанными, оказались неудовлетворительными при использовании данной методики» [16].

Полученные результаты могут свидетельствовать о трудностях на учебе, физических изменениях при стрессе: сухость во рту, бледность кожи, скованность конечностей. Также при высокой эмоциональности может наблюдаться смена настроения, излишнее волнение.

Следующим важным составляющий элемент эмоциональной устойчивости является самообладание.

Данный показатель отвечает за способности управлять своим поведением, действиями, несмотря на эмоции.

Чтобы определить уровень сформированности самообладания нами выбрана методика «Эмоциональная возбудимость-уравновешенность».

Далее рассмотрим результаты по диагностической методике 2. «Эмоциональная возбудимость-уравновешенность».

Цель: определение уровня эмоциональной возбудимости.

«Результаты, полученные по методике «Эмоциональная возбудимость-уравновешенность» отображены в таблице 3. Более подробно результаты по данной методике представлены в Приложении Б» [16].

Таблица 3 – Уровень эмоциональной возбудимости студентов на констатирующем этапе

Уровень	Экспериментальная группа (n-15 чел.)		Контрольная группа (n-15 чел.)	
	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%
Высокий	7	47	8	53
Средний	7	47	7	47
Низкий	1	6	-	-

Процентное соотношение проведенного диагностического задания представлено на рисунке 2.

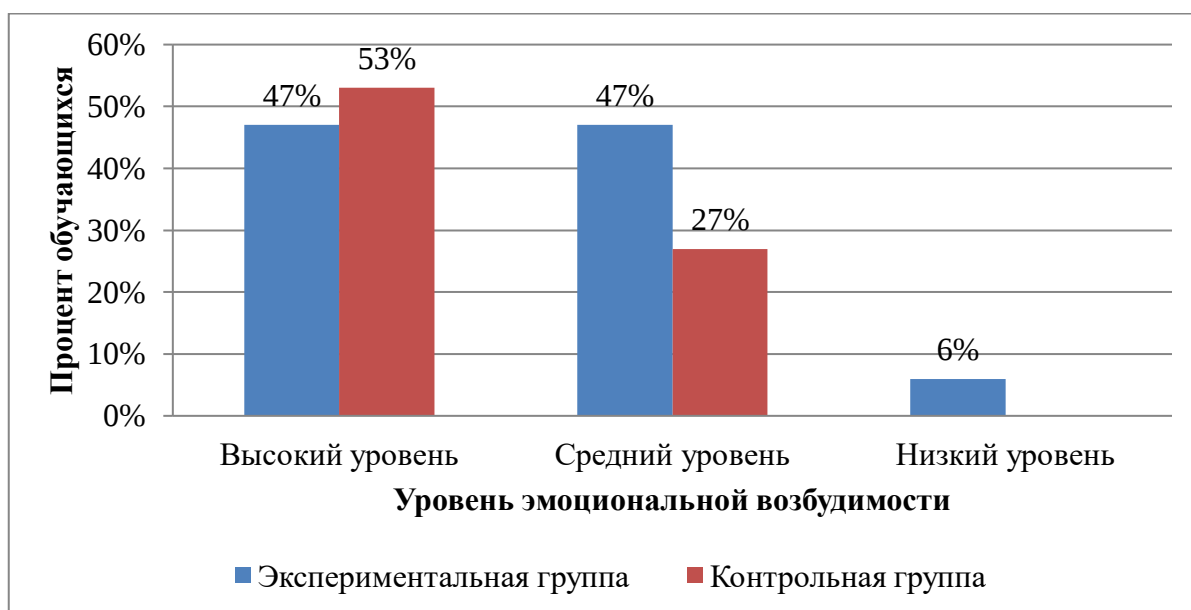


Рисунок 2 – Результаты исследования эмоциональной устойчивости по методике «эмоциональная возбудимость-уравновешенность» Б.Н. Смирнова.

При анализе полученных данных, можно увидеть, что «высокий уровень эмоциональной возбудимости экспериментальной и контрольной группы сходный.

Сильная разница заметна в диапазоне среднего уровня, которая составляет 47% в экспериментальной и 27% в контрольной группах соответственно» [16].

Низкого уровня эмоциональной возбудимости в контрольной группе не выявлено.

Полученные результаты являются неудовлетворительными, они могут свидетельствовать о том, что студенты могут чувствовать себя виноватыми, обижаться на шутки в свой адрес, принимать всё близко к сердцу, обидчивы.

Еще одним показателем в нашем исследовании является работоспособность.

При недостаточном уровне эмоциональной устойчивости, работоспособность студента подвержена прямому влиянию.

Когда эмоциональный фон студента нарушен, его работоспособность снижается, появляется вялость, отсутствие желания к обучению.

Далее рассмотрим результаты по диагностической методике 3. Тест на оценку работоспособности и трудолюбия.

Цель: выявить уровень работоспособности и трудолюбия.

«Результаты, полученные по тесту на оценку работоспособности и трудолюбия отображены в таблице 4. Более подробно результаты по данной методике представлены в Приложении В» [16].

Таблица 4 – Уровень работоспособности студентов на констатирующем этапе

Уровень	Экспериментальная группа (n-15 чел.)		Контрольная группа (n-15 чел.)	
	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%
Высокий	2	13	3	20
Средний	7	47	7	47
Низкий	6	40	5	33

Процентное соотношение проведенного диагностического задания представлено на рисунке 3.

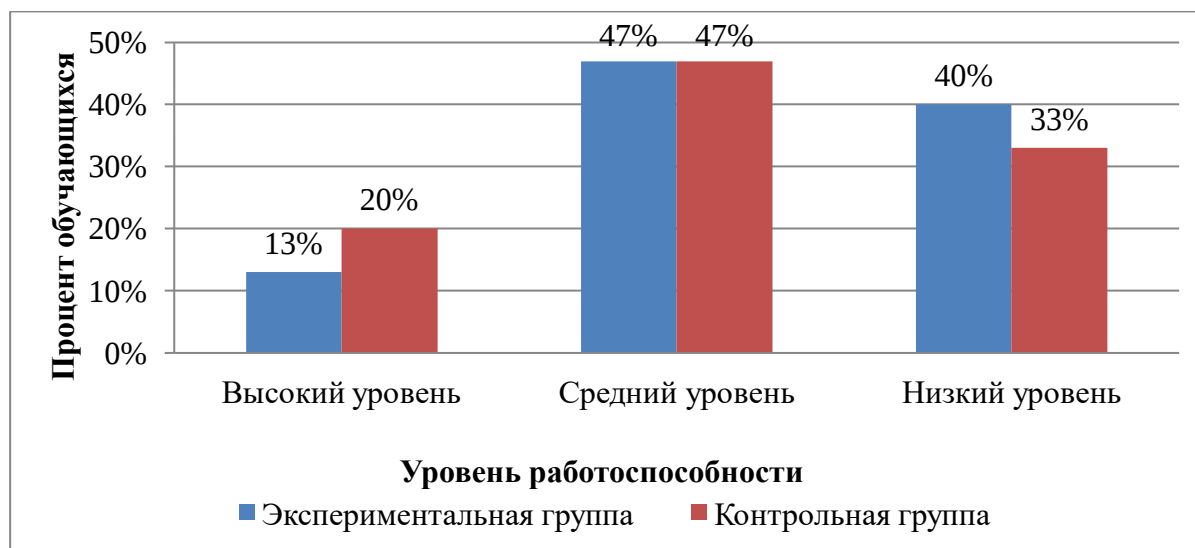


Рисунок 3 – Результаты исследования эмоциональной устойчивости по тесту на оценку работоспособности и трудолюбия

«При анализе данных, мы видим, что высокий уровень работоспособности студентов низкий. 13% в экспериментальной и 20% в контрольной группе.

Средний уровень групп» [16] находятся в одном диапазоне, 47% и 47% соответственно.

По таблице можно увидеть, что низкий уровень работоспособности преобладает.

Полученные результаты неудовлетворительные. Необходимо поднимать уровень работоспособности студентов.

Данные результаты могут свидетельствовать о быстром темпе, но низком качестве выполняемой работы. Стараются не брать ту работу, которая требует особенного внимания, сосредоточенности.

Заключительным показателем нашего исследования выступила саморегуляции.

Далее рассмотрим результаты по диагностической методике 4. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой.

Цель: диагностика развития индивидуальной саморегуляции и ее индивидуального профиля, включающего показатели планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, а также показатели развития регуляторно-личностных свойств: гибкости и самостоятельности.

«Результаты, полученные по методике «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой отображены в таблице 5. Более подробно результаты по данной методике представлены в Приложении Г» [16].

Таблица 5 – Уровень саморегуляции студентов на констатирующем этапе

Уровень	Экспериментальная группа (n-15 чел.)		Контрольная группа (n-15 чел.)	
	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%
Высокий	1	7	2	20
Средний	9	60	8	47
Низкий	5	33	5	33

Процентное соотношение проведенного диагностического задания представлено на рисунке 4.

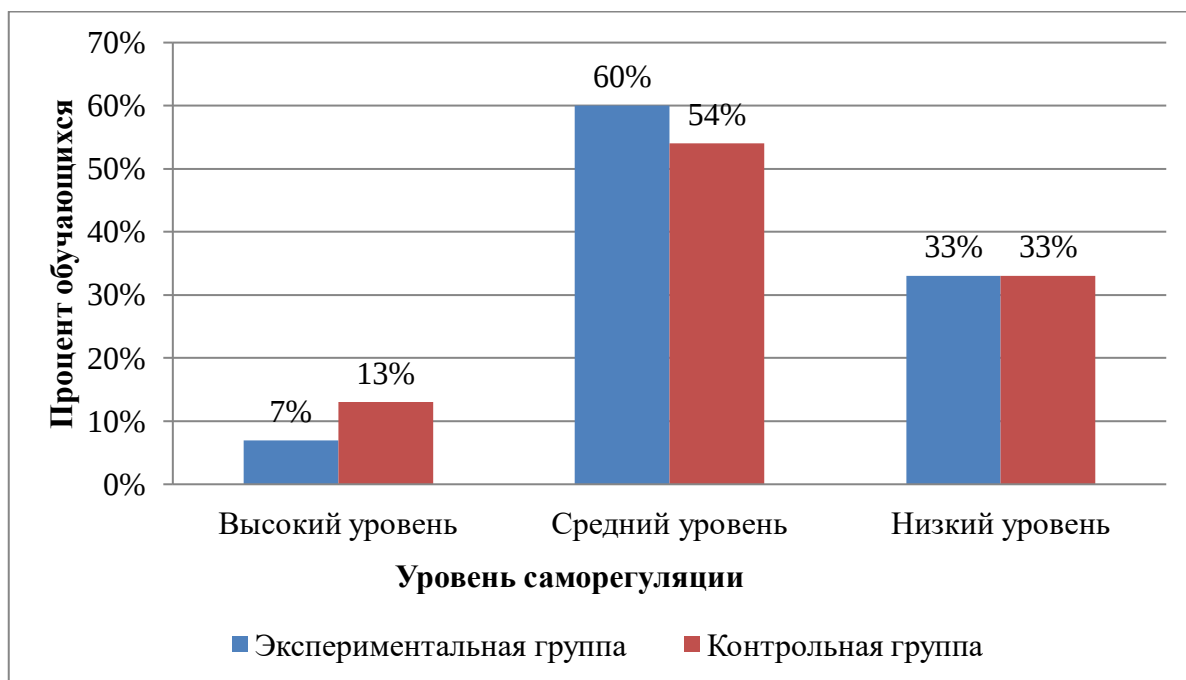


Рисунок 4 – Результаты исследования эмоциональной устойчивости по опроснику «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой»

Данные исследования указывают, что у большинства обучающихся преобладает средний уровень саморегуляции, 60% к экспериментальной группе и 54% в контрольной.

«Высокий уровень имеет достаточно низкие результаты, 7% в экспериментальной и 13% в контрольной соответственно данным.

Низкий же уровень саморегуляции обеих групп находится в одном диапазоне – 33%, соответственно» [16].

Полученные данные характеризуются: студенты не любят раздумывать о своем будущем, не любят приключения и риски, для них важно, что подумают окружающие про то или иное их действие.

«Далее систематизируем полученные результаты (таблица 6).

Таблица 6 – Сводная таблица уровня сформированности эмоциональной устойчивости по четырем методикам на констатирующем этапе (%)» [16]

Уровень	Методика 1		Методика 2		Методика 3		Методика 4		Среднее значение	
	Экспериментальная	Контрольная	Экспериментальная	Контрольная	Экспериментальная	Контрольная	Экспериментальная	Контрольная	Экспериментальная	Контрольная
Высокий	67	60	47	53	13	20	7	20	23	6
Средний	20	27	47	47	47	47	60	47	40	47
Низкий	13	13	6	-	40	33	33	33	47	47

«Полученные нами данные представлены наглядно на рисунке» [16] 6.

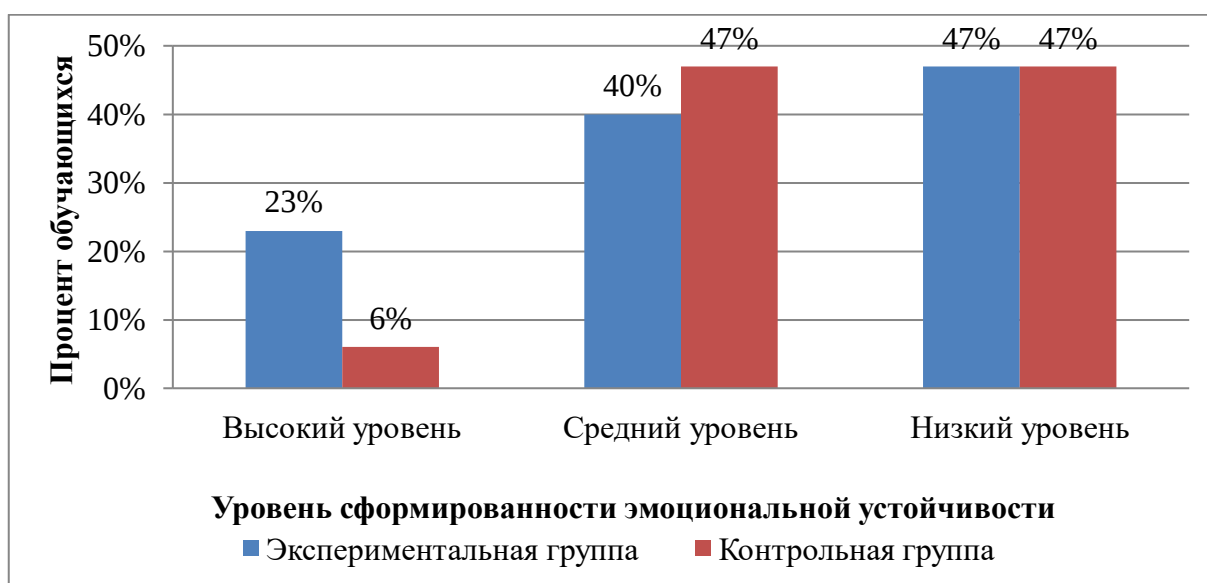


Рисунок 6 – Сводные результаты уровня сформированности эмоциональной устойчивости по четырем методикам

Итогом констатирующего эксперимента стали результаты, по которым видно, что почти основная часть студентов имеют средний и низкий уровень развития эмоциональной устойчивости.

«Исходя из результатов констатирующего эксперимента, можно сделать вывод, что необходимо организовать работу со студентами, имеющими низкий и средний уровень» [15].

2.2 Содержание, формы работы по управлению формированием у студентов эмоциональной устойчивости

Экспериментальная работа нашего исследования началась с определения текущего уровня эмоциональной устойчивости студентов.

После проведения первого этапа исследования – констатирующего, мы выяснили что у студентов преобладает средний уровень сформированности эмоциональной устойчивости студентов.

«Исходя из полученных результатов, нами была разработана методика формирующего эксперимента. В данном эксперименте принимало участие» [15] 15 студентов экспериментальной группы и 15 студентов контрольной группы института финансов экономики и управления Тольяттинского государственного университета.

«Формирующий эксперимент направлен на разработку и апробацию условий, способствующих формированию эмоциональной устойчивости студентов. В рамках этого эксперимента, была проведена проверка предложенных условий и методов, выдвинутых в гипотезе исследования.

Заключительным этапом исследование, стала оценка проведенной работы в рамках контрольного эксперимента, которая доказала, что выдвинутые нами положения гипотезы – верные» [16].

«Мы предположили, что процесс формирование эмоциональной устойчивости возможен, если:

- организовано взаимодействие между участниками образовательного процесса» [16];
- созданы специальные организационно-педагогические условия для «формирования эмоциональной устойчивости студентов;

- разработана и апробирована программа управления процессом формирования эмоциональной устойчивости;
- проведено мониторинговое исследование динамики уровня сформированности эмоциональной устойчивости студентов» [8].

«Можно выделить следующие этапы данной работы:

- подготовительный этап – определение организационно-педагогических условий;
- основной этап – описание методического обеспечения работы со студентами и реальная работа по программе» [15].

Подготовительный этап.

Определили «условия, необходимые для формирования эмоциональной устойчивости студентов.

Организационно-педагогические условия – это» [8] совокупность мер, направленных на решение образовательных задач.

Организационно-педагогические условия будут выступать основой для дальнейшей работы со студентами по повышению их эмоциональной устойчивости.

Организационно-педагогическими условиями нашего исследования выступают:

- организационные условия – это организованная внеурочная деятельность со студентами, на базе института финансов, экономики и управления, при организации которой мы взаимодействовали с преподавателями института для решения организационных вопросов по сбору студентов;
- материально-технические условия – это условия заключаются в предоставлении институтом финансов, экономики и управления использования помещений, оборудования;
- учебно-методические условия – это предоставление студентам программы развития эмоциональной устойчивости.
- информационное обеспечение – это разработанная нами программа развития эмоциональной устойчивости, которая наполнена как

теоретическими знаниями, так и практическими.

В ходе формирующего эксперимента в нашей работе были сформулированы принципы, которыми мы руководствовались при проведении встреч со студентами.

Первый принцип, которая является основной – это «Правило-СТОП», оно подразумевает прекращение выполнения задания студентом по его желанию, а также может являться поводом для отказа приступать к заданию в целом.

Второй принцип – это обязательное ознакомление участников в начале занятия с целями и задачами тренинга. Это необходимо для того, чтобы избавить студентов от «чувства неизвестности», так как оно может привести к нежелательной тревоге.

Третий принцип – использование в работе деятельностного подхода. Имеется ввиду включение студентов в активные формы деятельности, а не пассивное слушание. В некоторых заданиях и упражнениях студентам дается возможность самостоятельно найти путь решения задачи.

Четвертый принцип – постоянное взаимодействие в коллективе. Каждая встреча начинается с приветствия, в котором все участники процесса взаимодействуют друг с другом. Это позволяет студенткам наладить межличностный контакт, который благоприятно влияет на атмосферу в группе.

При разработке программы были определены цели, которые нам необходимо достичь с помощью данной программы. Каждая встреча со студентами была посвящена новой теме. Студентам были представлены различные упражнения, игры, технологии развития эмоциональной устойчивости.

Структура программы представлена в таблице 7.

Таблица 7 – Структура программы формирования эмоциональной устойчивости студентов

Шаги	Цель	Методы, формы работы
1	2	3
Введение		
Шаг 1	Познакомиться с эмоциями, их значение.	Приветствие Основная часть: Презентация на тему: «Значение эмоций в жизни человека» Подведение итогов
Шаг 2	Создание благоприятных условий для работы, формирование положительной мотивации, проработка эмоциональных переживаний.	Приветствие Основная часть: Упражнение «Это мое имя». Упражнение «Два правды и одна ложь». Подведение итогов.
Основная часть		
Саморегуляция		
Шаг 3	Обучение способам релаксации и снятия нервно-психического напряжения.	Приветствие. Основная часть: Упражнение «5 чувств». Упражнение «Дыхание». Упражнение «Концентрация на слове». Подведение итогов.
Шаг 4	Познакомить студентов с методами саморегуляции (способ управления дыханием).	Приветствие Основная часть: Упражнение 3. «Свеча». Упражнение 8. «Передышка». Техника «Энергетическое дыхание». Подведение итогов.
Работоспособность		
Шаг 5	Познакомить студентов с методами повышения работоспособности.	Приветствие. Основная часть: Беседа. Техника Помодоро. Матрица Эйзенхауэра. Подведение итогов
Эмоциональность		
Шаг 6	Обучение способам управления эмоциональным состоянием.	Приветствие Основная часть: Притча. Использование метафорический карт «Мои ресурсы». Подведение итогов.

Продолжение таблицы 7 – Структура программы формирования эмоциональной устойчивости студентов

1	2	3
Шаг 7	Ознакомление студентов с рациональными методами для снижения эмоциональности.	Приветствие Основная часть: Метод ABC. Упражнение «о чем мои эмоции?». Подведение итогов
Самообладание		
Шаг 8	Познакомить студентов с техниками самообладания.	Приветствие. Основная часть: Подведение итогов.
Шаг 9	Разобрать на практике конфликтные ситуации.	Приветствие. Основная часть: Конфликт 1. Конфликт 2. Конфликт 3. Подведение итогов.
Заключение		
Шаг 10	Обобщить полученные знания.	Приветствие. Основная часть: Анализ проведенной работы. Подведение итогов.

«Основной этап.

Основной этап нашего исследования состоял в апробации созданной программы по развитию эмоциональной устойчивости у студентов» [8].

В нее вошло 10 очных встреч со студентами, организованными на базе института финансов, экономики и управления в рамках внеурочной деятельности студентов.

Далее рассмотрим содержание каждой из встреч.

Встреча 1.

Цель – познакомить студентов с видами эмоций и их значением.

Встреча проходит в формате лекции, с использованием презентации. Также включена живая беседа, обсуждение темы и ответы на вопросы.

Приветствие.

На этапе приветствия студентам предлагается в свободном порядке представить себя (имя, возраст, по желанию можно назвать хобби и любую

другую информацию о себе), далее ведущий встречи рассказывает цель встречи и план дальнейшей работы.

Основная часть.

В основной части ведущий представляет внимаю студентов презентацию по теме встречи и в процессе своего рассказа и трансляции слайдов с информацией общается с аудиторией.

Подведение итогов.

После проведенной работы студентам дается возможно задать интересующие их вопросы по теме, а так же дать обратную связь по представленному материалу.

На этом встреча заканчивается.

Таким образом, в ходе первой встречи, студенты познакомились с теориттческими аспектами возникновения эмоций и их влиянием на жизнь человека.

Встреча 2.

Цель – создание благоприятных условий для работы, формирование положительной мотивации, проработка эмоциональных переживаний.

Даная встреча предназначена для того, чтобы сплотить студентов, так как они ученики разных групп, они плохо знакомы. Для дальнейшей работы необходимо создать в коллективе положительную и доброжелательную атмосферу.

Приветствие.

Здесь можно использовать упражнение «Чтобы я сделал, если...». Данное упражнение заключается в том, что каждый участник встречи расскажет, чтобы он сделал, если бы умел ни за что не переживать и не бояться.

Основная часть.

Здесь мы использовали различные упражнения на взаимодействие.

Упражнение «Это мое имя».

По кругу каждый по очереди называет свое имя. Затем он сообщает о своем имени что-нибудь.

Например, он может попытаться ответить на такие вопросы:

Знаю ли я, кто его для меня выбрал?

Знаю ли я, что означает мое имя?

Кто еще в семье носил это имя?

Упражнение «Два правды и одна ложь».

«Эта игра предназначена для того, чтобы «разбить лед» и помочь студентам лучше узнать друг друга. Они особенно полезны при формировании новой группы» [12].

Правила: «Каждый студент рассказывает три факта о себе, два из которых правдивые, а один ложный. Остальные должны угадать, что является ложью. Эта игра не только помогает студентам узнать интересные факты друг о друге, но и развивает навыки критического мышления и умение анализировать информацию» [12].

Подведение итогов.

Участники обмениваются впечатлениями от занятия, обсуждают насколько полезными оказались для них выполненные упражнения. Рефлексия.

В ходе второй встречи, студентам удалось познакомиться поближе и узнать друг друга.

Студенты узнали имена друг друга, историю их происхождения. В ходе игры также узнали несколько фактов друг о друге, каждый студент был задействован в игре.

Встреча 3.

Цель – обучение способам релаксации, снятия напряжения.

На этой встрече студентам предлагается познакомиться с упражнениями, направленными на снятие эмоционального напряжения.

Приветствие.

Здесь мы использовали упражнение «Приветствие». Упражнение состоит в том, что каждый участник должен пожелать другому что-то хорошее на предстоящий день. Студентов можно посадить по кругу или дать им возможность выполнить данное упражнение хаотично, соблюдая одно правило:

один человек – одно пожелание.

Основная часть.

Упражнение «5 чувств».

Студентам предлагается использовать свои чувства, чтобы сконцентрироваться на них и снизить возникшую тревожность или напряжение.

Студентам предлагается:

- перечислить 5 вещей, которые услышать;
- перечислить 5 вещей, которые увидели;
- перечислить 5 вещей, которые чувствуете (касаетесь);
- перечислить 5 вещей, запах которых ощущаете.

Это упражнение можно повторять. Оно наиболее полезно, если выполнять его медленно и действительно замечать каждый предмет по его названию [42].

Упражнение «Дыхание».

Сначала нужно сделать несколько вдохов, чтобы сосредоточить внимание на дыхании. Почувствуйте, где сконцентрировано ваше дыхание: в груди, в животе, в носу.

Каждый этап дыхания должен соответствовать счету четыре.

На четыре счета – вдох.

Пауза – четыре счета.

На четыре счета – выдох.

Пауза – четыре счета.

Далее выполняйте эти циклы, пока не почувствуете, что напряжение начинает спадать [42].

Упражнение «Концентрация на слове»

Студенту необходимо придумать слово, которое будет сопровождать его в моменты напряжения или тревоги.

Это может быть любое слово, обозначающее предмет, чье-то имя, любимое блюдо. Это слово будет служить лозунгом или своего рода аффирмацией. Произносите его про себя и свяжите с дыханием.

Такое упражнение поможет сосредоточиться на себе и прийти в себя.

Подведение итогов.

Участники обмениваются впечатлениями от занятия, обсуждают насколько полезными оказались для них выполненные упражнения. Рефлексия.

В ходе встречи, студенты познакомились со способами снятия напряжения на конкретных практических примерах. Каждый смог попробовать выполнить предложенные упражнения на встрече. Далее студенты выбрали для себя наиболее понятное и стали применять его в ходе своей жизни.

Встреча 4.

Цель – познакомить студентов с методами саморегуляции (способ управления дыханием).

По данным Американского института стресса, 20-30 минут дыхания могут уменьшить стресс и беспокойство.

Приветствие.

Студенты разбиваются на пары. Засекается 5 минут. В это время студенты обмениваются необычными фактами о себе, по истечению времени все садятся на свои места и рассказывают о своем напарнике то, что им удалось запомнить.

Основная часть.

Упражнение «Свеча».

Студентам предлагается представить, что перед ними находится большая свеча. Нужно сделать глубокий вдох и глубокий выдох, чтобы задуть представленную свечу. Делать это нужно медленно, сосредоточившись на своем дыхании.

Предлагается выполнить упражнение несколько раз.

Упражнение «Передышка».

Часто, находясь в напряженном состоянии, мы начинаем задерживать дыхание, но это неправильно, так как дыхание является одним из способов расслабления.

Студентам предлагается закрыть глаза и представить перед собой пушинку, которую нельзя колыхать. В течение двух минут нужно дышать медленно, глубоко и спокойно.

Техника «Энергетическое дыхание».

Студенты встают прямо, ноги на ширине плеч. Делают резкий вдох, поднимая руки вверх. Затем делают резкий выдох, наклоняясь вперед и опуская руки вниз.

За один подход нужно сделать 10 дыхательных циклов. При необходимости – повторить.

Подведение итогов.

Участники обмениваются впечатлениями от занятия, обсуждают насколько полезными оказались для них выполненные упражнения. Рефлексия.

Данная встреча была посвящена дыханию, одному из самых важных процессов жизнедеятельности. Студенты смогли узнать о важности дыхания не только для нашей жизни, но и для нашего здоровья. Предложенные упражнения помогают человеку справиться со стрессом и беспокойством.

Встреча 5.

Цель – познакомить студентов с методами повышения работоспособности.

Приветствие.

Каждый из участников должен поздороваться с группой, продемонстрировав какое-то невербальное приветствие. Это может быть как бесконтактное приветствие (помахать рукой, кивнуть головой, сделать реверанс), так и контактное (пожать руку, обнять).

Основная часть.

На данной встрече студентов познакомили с методами повышения работоспособности.

В них входят:

- физические нагрузки;
- психологические приемы;
- правильная организация дня.

Мы познакомили студентов с техникой Помодоро, который поможет студентам правильно распределять свои силы и время.

Смысл метода состоит в том, что эффективность выполняемой работы

увеличивается при уменьшении затраченного на него времени.

Одна «помидора» – это 30 минут, из которых 25 минут уходит на выполнения определенной задачи, и 5 минут на отдых. Полный цикл состоит из четырех помидор, после которого нужно сделать перерыв 30 минут. Таким образом, работоспособность будет повышаться.

Также на этой встрече мы познакомили студентов с матрицей Эйзенхауэра.

Рассказали о сегментах матрицы, которые делятся на: срочные и важные, неважные и срочные, неважные и несрочные, важные и несрочные дела.

Матрица может помочь распределить приоритеты возникающих задач, чтобы правильно расставить акценты на работе и оптимизировать свою деятельность.

Подведение итогов.

Участники обмениваются впечатлениями от занятия, обсуждают насколько полезными оказались для них выполненные упражнения. Рефлексия.

Работоспособность – это возможность человека выполнять какую-либо деятельность на эффективном уровне. Соответственно, при пониженной эмоциональной устойчивости это невозможно. Поэтому в нашем исследовании мы познакомили студентов с методами и техниками, помогающими человеку оптимизировать свое рабочее и учебное время с минимальными эмоциональными потерями.

Студенты познакомились с методами повышения работоспособности, с техникой распределения сил и расстановкой приоритетов возникающих задач.

Встреча 6.

Цель – обучение способам управления эмоциональным состоянием.

Приветствие.

Приветствие проходит в форме беседы, ведущий спрашивает о настроении студентов, о том, какие ожидания у них от встречи.

Все обмениваются своими мыслями с аудиторией.

Основная часть.

Студентам зачитывается «притча об одном могущественном царе,

властители необозримых земель.

Как-то однажды почувствовал себя царь расстроенным чем-то. Тогда созвал он всех своих мудрецов и обратился к ним: «Неведома мне причина, но что-то велит мне искать особое кольцо, которое сможет успокоить мою душу. И это кольцо должно быть таково, чтобы в несчастье оно радовало меня и поднимало мне настроение, а в радости, когда бы я ни бросил на него свой взгляд, печалило» [33].

И стали мудрецы совещаться, и глубоко задумались. В конце концов, спустя некоторое время они поняли, какое кольцо хотел их властелин иметь.

И принесли они кольцо царю своему. И было на нем написано: «Все пройдет». И действительно, кольцо помогало царю, если он был расстроен и прочитывал надпись, он успокаивался. Но однажды, как не старался царь, кольцо ему не помогало, его печаль не проходила. И тогда, осерчав, он снял кольцо с пальца и бросил его на пол. А когда поднял его, то внутри кольца прочел надпись: «И это тоже!» [25].

После притчи начинается беседа со студентами по вопросам:

- всегда ли у нас есть возможность и желание ждать пока плохое настроение пройдет само?
- как владеть своими чувствами, чтобы они не разрастались?
- надо ли это делать и если да, то как?

Далее студентам предлагается познакомиться с метафорическими картами, как с методом работы по излишней эмоциональности.

Суть метода состоит в том, что каждый студент вытягивает карту, на которой изображена определенная абстрактная картинка с подсказкой в виде слова. Каждый студент, при вытягивании карты задает себе внутренний вопрос: «Какой ресурс мне поможет справиться с излишней эмоциональностью?». Далее студентам дается пара минут для того, чтобы спроецировать карту на себя: что он видит на ней, что чувствует, смотря на нее, как данный ресурс может ему помочь?

После этого, каждый делится своими мыслями.

При желании, можно вытянуть дополнительную карту.

Подведение итогов.

Проводится рефлексия. Участники обмениваются впечатлениями от занятия, обсуждают насколько полезными оказались для них выполненные упражнения.

Таким образом, студенты познакомились со способами управления эмоций. Студенты ответили на вопросы по предложенной им притче, обсудили ответы друг друга. Каждый смог поделиться своим мнением, своей личной историей о том, как эмоции повлияли на то или иное их решение.

Встреча 7.

Цель – ознакомление студентов с рациональными методами для снижения эмоциональности.

Приветствие.

Студенты обмениваются друг с другом добрыми словами, пожеланиями на день.

Основная часть.

Здесь мы предложили студентам познакомиться с Методом АВС. Этот метод используется для анализа мыслей, эмоций, поведения человека.

В данном методе присутствуют три сегмента, которые соответствуют аббревиатуре АВС.

А – событие, которое привело в эмоциональной вспышке.

В – убеждения, возникшие по поводу произошедшего. Они могут быть рациональными (основаны на логике) и иррациональными (основаны на эмоциях).

С – последствия, то есть те эмоции и действия, которые могли бы возникнуть при рациональной реакции на событие.

Рассмотрим пример.

А – событие. Вас толкнул прохожий человек.

В – убеждение (логическое). Он торопился и не заметил вас.

С – последствие. Мне стало неприятно. Но человек мог действительно

меня не заметить.

Если использовать данным метод при возникновении неприятной ситуации, то можно заметить, что зачастую события происходят случайным образом и не имеет конкретной направленности на человека, как к личности.

Также метод помогает осознать, как их верования и мысли влияют на их эмоциональное состояние и поведение.

Упражнение «О чем мои эмоции?».

Студентам предлагается вспомнить ситуации, в которых они не смогли удержать себя «в руках» или были на грани эмоционального взрыва.

Кто-то может просто вспомнить эту ситуацию и прорабатывать ее про себя, а кто-то может поделиться с аудиторией, рассказать ситуацию: как и при каких обстоятельствах она произошла?

Дается пара минут.

Когда все будут готовы, студентам дается время поделиться с аудиторией, что конкретно вызвало бурную эмоцию, какое-то слово или эта ситуация похожа на ту, которая уже случалась?

Также можно попробовать «оживить» эмоцию. Нужно представить, что эмоция – это персонаж, и описать её: «Моя эмоция похожа на... (строгую учительницу, яркое пламя или мягкий свет)».

В завершении упражнения нужно подумать, как использовать эту эмоцию как ресурс, задать себе вопросы: «Что я могу сделать, чтобы эта эмоция помогла мне двигаться вперед?», «Какие конкретные действия я могу предпринять?».

Подведение итогов.

Проводится рефлексия. Участники обмениваются впечатлениями от занятия, обсуждают насколько полезными оказались для них выполненные упражнения.

В ходе проведенной встречи, студенты смогли познакомиться с различными способами по снижению эмоциональности. Научились понимать свои эмоции, находить причины возникновения той или иной эмоции на конкретных примерах из жизни, также смогли предположить, какие действия

можно предпринять для того, чтобы использовать возникшую эмоцию как инструмент.

Встреча 8.

Цель – познакомить студентов с техниками самообладания.

Приветствие.

Выбирается доброволец, который становится спиной к группе. Остальные свободно расходятся по аудитории в разных направлениях, и по очереди задают ему любые интересующие вопросы. Тот по голосу узнает говорящего – называет его имя, и отвечает на вопрос.

Основная часть.

«Метод первый. Отвлечение.

Очень простой способ: когда вы начинаете злиться и терять контроль, подумайте о совершенно другой, приятной ситуации или моменте.

Смысл в том, чтобы отвлечь себя от раздражающего фактора.

Метод второй. Счёт.

Здесь важно не просто считать, необходимо ещё и концентрироваться на этом счёте, то есть физически представлять эти цифры, как они появляются и исчезают, уплывают в облака, растворяются в воде, – всё что угодно.

При выполнении этого метода появляется возможность не показывать свои неконтролируемые эмоции.

Метод третий. Физический.

Можно помочь себе любыми физическими действиями, которые вы будете делать с силой: сжать-разжать кулаки, похрустеть пальцами. Можно просто покрутить в руках какой-то предмет.

Необходимое условие – зафиксировать своё внимание на том, что вы делаете («я сжимаю кулаки», «я верчу в руках ручку»).

Помогает также замереть и напрячь каждую мышцу своего тела на вдохе и расслабиться на выдохе» [26].

Подведение итогов.

Проводится рефлексия. Участники обсуждают насколько полезными

оказались для них выполненные упражнения.

По окончании встречи, студенты познакомились с тремя методами самообладания: отвлечение, счет, физическая нагрузка. Каждый из участников встречи определил для себя наиболее подходящую.

Большинство студентов предпочитают именно физический метод, он помогает им отвлечься от насущных переживаний.

Встреча 9.

Цель – разобрать на практике конфликтные ситуации.

Приветствие.

Встреча начинается с беседы:

- были ли у вас такие ситуации, когда вы не смогли сдержать свои эмоции?
- что вам помогло/помешало решить возникшую ситуацию?
- часто ли вы сталкивались с людьми, которые не умеют сдерживать свои эмоции?

Основная часть.

Конфликт 1.

Студенты работают в группе над общим проектом. Но один из участников не выполняет свою часть работы. остальные члены группы начинают чувствовать недовольство и даже злость, и начинают обвинять напарника в безответственности. Это приводит к спорам.

Как необходимо поступить студентам, чтобы разрешить возникшую ситуацию?

Конфликт 2.

Студент не согласен с оценкой, которую ему поставил преподаватель. Он считает, что работа была оценена ниже, чем заслуживает. Студент начинает чувствовать раздражение и злость.

Как ему нужно поступить, для урегулирования ситуации?

Конфликт 3.

«Очень часто бывает, что какой-нибудь одноклассник (и его друзья) постоянно задирают другого одноклассника. Ситуации бывают разные. Как и

причины. Начиная от банального «просто нравится человек», поэтому и дергает за косички, заканчивая желанием сместить с должности старосты.

Если вы хотите разобраться в проблеме, то нужно быть честным к себе. Вдруг окажется, что и вы не без греха (а такое часто бывает, когда человек видит в себе только жертву)» [14].

Какие действия нужно предпринять для решения возникшей ситуации?

После обсуждения данных конфликтов студентам предлагается поделиться личными ситуациями, в которых эмоции брали вверх над разумом.

Подведение итогов.

Проводится рефлексия. Участники обмениваются впечатлениями от занятия, обсуждают насколько полезными оказались для них выполненные упражнения.

По итогу нашей встречи нам удалось разобрать конфликтные ситуации, которые могут возникнуть у студентов. Студенты предлагали различные варианты их решения. Каждый из которых подвергался обсуждению и выявлению сильных и слабых сторон в каждом из них. Таким образом был определен оптимальный вариант по решению той или иной ситуации.

Также студенты делились своими историями из жизни и тем, как им удалось разрешить конфликт.

Встреча 10.

Цель – обобщить полученные знания.

Приветствие.

Сидя в кругу, каждый участник встречи должен определить настроение сидящего слева человека и рассказать о нем. Также можно предположить, что является причиной его настроения.

Основная часть.

На заключительной встрече мы обсуждаем со студентами все прошедшие встречи.

Вспоминаем, на какие темы мы общались, что делали.

Узнаем у студентов, что им понравилось, будут ли они использовать

полученные знания в дальнейшем.

Ведущий дает задание:

– Представьте себе, что занятия уже закончились, и вы расстаетесь. Но все ли вы успели сказать друг другу? Может быть вы забыли поделиться с группой своими переживаниями? Или есть человек, мнение которого о себе вы хотели бы узнать? Или вы хотите поблагодарить кого-либо?

Подведение итогов.

Ведущий благодарит всех студентов за проделанную работу за весь период встреч, за их интерес и участие во всех упражнениях. Желает успехов в дальнейшей учебе!

Таким образом, по завершению последней встречи со студентами, были подведены итоги всей проделанной работы.

Мы вспомнили, какие темы затрагивались на протяжении всей работы. студенты делились своими мнениями о том, что было наиболее полезно для них, а также о том, какой информации им хотелось бы еще получить.

Наиболее полезной темой для студентов была встреча 3 – обучение способам релаксации и снятия нервно-психического напряжения, так как с этим студентам приходится сталкиваться каждый день.

В ходе формирующего эксперимента в нашей работе были сформулированы принципы, которыми мы руководствовались при проведении встреч со студентами.

Первый принцип, которая является основной – это «Правило-СТОП», оно подразумевает прекращение выполнения задания студентом по его желанию, а также может являться поводом для отказа приступить к заданию в целом.

Второй принцип – это обязательное ознакомление участников в начале занятия с целями и задачами тренинга. Это необходимо для того, чтобы избавить студентов от «чувства неизвестности», так как оно может привести к нежелательной тревоге.

Третий принцип – использование в работе деятельностного подхода. Имеется ввиду включение студентов в активные формы деятельности, а не

пассивное слушание. В некоторых заданиях и упражнениях студентам дается возможность самостоятельно найти путь решения задачи.

Четвертый принцип – постоянное взаимодействие в коллективе. Каждая встреча начинается с приветствия, в котором все участники процесса взаимодействуют друг с другом. Это позволяет студенткам наладить межличностный контакт, который благоприятно влияет на атмосферу в группе.

После завершения всех встреч, студентам была предложена анкета, состоящая из 15 вопросов, которая нацелена на получение данных об эффективности предложенной программы.

Далее рассмотрим анкету, по оценке эффективности программы развития эмоциональной устойчивости.

Программа помогла мне лучше понимать свои эмоции.

Я научился(ась) справляться со стрессом более эффективно.

Упражнения и задания программы были полезными для меня.

Я чувствую себя более уверенно в сложных ситуациях после участия в программе.

Программа предоставила мне полезные инструменты для управления эмоциями. После завершения очных встреч, нами была составлена анкета для студентов, которая состоит из 10 вопросов.

Цель анкеты – собрать мнения студентов по проделанной работе и качеству предложенной программы.

Вопросы:

Я заметил(а) улучшение в своей способности восстанавливаться после стресса.

Обсуждения и групповые занятия способствовали моему развитию эмоциональной устойчивости.

Я стал(а) более открытым(ой) к обсуждению своих проблем с другими после программы.

Программа помогла мне чаще обращать внимание на позитивные вещи.

Я чувствую, что стал(а) более устойчивым(ой) к критике после участия в

программе.

Я стал(а) лучше заботиться о своем психическом здоровье благодаря программе.

Участие в программе повысило мою общую удовлетворенность жизнью.

Я рекомендовал(а) бы эту программу другим студентам.

Я планирую продолжать применять полученные знания и навыки в будущем.

Я считаю программу была полезной для моего развития.

После проведения анкетирования, были проанализированы полученные результаты.

Они показали, что для большинства студентов программа была полезной, они стали лучше понимать свои эмоции, познакомились с различными способами контроля своих эмоций.

Некоторым студентам хотелось бы дальше продолжить встречи и узнать больше способов контроля эмоций.

Таким образом, проведя формирующий эксперимент, студенты улучшили навыки саморегуляции, самоконтроля, эмоциональности и работоспособности, стали лучше управлять своими эмоциями, это позволило им эффективнее справляться со стрессом, тревогой. Студенты стали больше внимания уделять своему внутреннему состоянию, стали лучше понимать природу возникновения их эмоций и реакций. В результате освоения программы по развитию эмоциональной устойчивости, студенты смогли применять полученные знания на практике, в процессе учебы, что позволило им наладить успеваемость.

Можно сделать вывод, что программа развития эмоциональной устойчивости студентов в нашем исследовании оказалась эффективной не только для общего состояния студентов, а также для учебных показателей.

2.3 Изучение динамики уровня сформированности эмоциональной устойчивости студентов

В данном «параграфе показан анализ формирующего эксперимента, дана интерпретация его результатов и на уточнены основные положения выдвинутой нами гипотезы» [16].

«С целью проверки эффективности программы, необходимой для формирования эмоциональной устойчивости студентов был проведен контрольный этап исследования.

На контрольном этапе велась работа с испытуемыми студентами института финансов, экономики и управления ТГУ в количестве 15 студентов – контроль группы и 15 студентов – экспериментальной группы.

Задачи контрольного этапа опытно-экспериментальной работы:

- выявить уровень повышения эмоциональной устойчивости студентов после формирующего эксперимента» [16];
- определить эффективность программы развития эмоциональной устойчивости студентов;
- доказать результативность повышения эмоциональной устойчивости после применения программы.

«Далее перейдем к сравнению результатов констатирующего и контрольного этапов исследования в соответствии с критериями, показателями, описанными в п 2.1 настоящего диссертационного исследования.

Первоначально сравним результаты по методике» [16] «Определения эмоциональности по В.В. Суворовой» (таблица 8). С результатами по данной методике можно ознакомиться в Приложении Д.

Таблица 8 – Сопоставление результатов по методике «Определения эмоциональности по В.В. Суворовой»

Уровень	Констатирующий этап Кол-во человек, %		Контрольный этап Кол-во человек, %	
	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Высокий	10 (67)	9 (60)	5 (33)	8 (54)
Средний	3 (20)	4 (27)	6 (40)	5 (33)
Низкий	2 (13)	2 (13)	4 (27)	2 (13)

«Как можно заметить по результатам, представленным в таблице» [16], в экспериментальной группе наблюдаются весомые изменения в динамике высокого, среднего и низкого уровня эмоциональности личности.

Так же можно увидеть разницу между результатами экспериментальной и контрольной групп на контрольном этапе.

Представим результаты экспериментальной группы наглядно (рисунок 7).

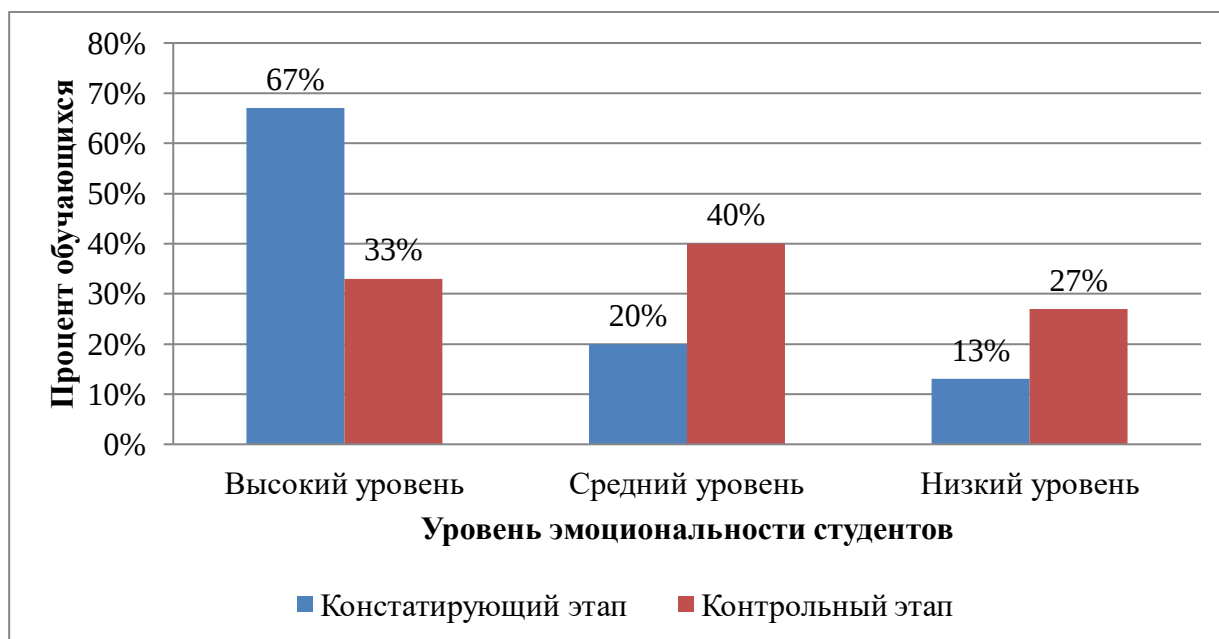


Рисунок 7 – Сравнительные результаты экспериментальной группы по методике «Определения эмоциональности по В.В. Суворовой»

«Исходя из результатов контрольного этапа, можно увидеть, что весомая часть студентов, показали лучшие результаты при повторном анализе ответов по методике «Определения эмоциональности по В.В. Суворовой».

В частности, количество обучающихся с высоким уровнем эмоциональности студентов составило 33%, что на 34% ниже, чем на констатирующем этапе.

Динамика по количеству обучающихся с средним уровнем составляет 20%.

Также изменения произошли в диапазоне низкого уровня эмоциональности, что составляет 6% соответственно.

Студентов, с низким уровнем эмоциональности стало 27%, что на 14% больше, чем на констатирующем этапе исследования.

Далее была проведена методика «Эмоциональная возбудимость-уравновешенность».

Результаты, полученные по методике «Эмоциональная возбудимость-уравновешенность», отображены в таблице 9 и приложении Е» [16].

Таблица 9 – Сопоставление результатов по методике «Эмоциональная возбудимость-уравновешенность»

Уровень	Констатирующий этап Кол-во человек, %		Контрольный этап Кол-во человек, %	
	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Высокий	7 (47)	8 (53)	3 (20)	9 (60)
Средний	7 (47)	7 (47)	7 (47)	6 (40)
Низкий	1 (6)	0	5 (33)	0

Исходя из данных таблицы, можно увидеть, что на контрольном этапе видна большая разница между «экспериментальной и контрольной группой.

Студентов с высоким уровнем эмоциональной возбудимости на контрольном этапе на 40% больше в контрольной группе, чем в экспериментальной.

Также разница заметна в диапазоне среднего и низкого уровня. 7% и 33%

в соответствии с данными таблицы» [16].

Представим результаты экспериментальной группы наглядно (рисунок 8).

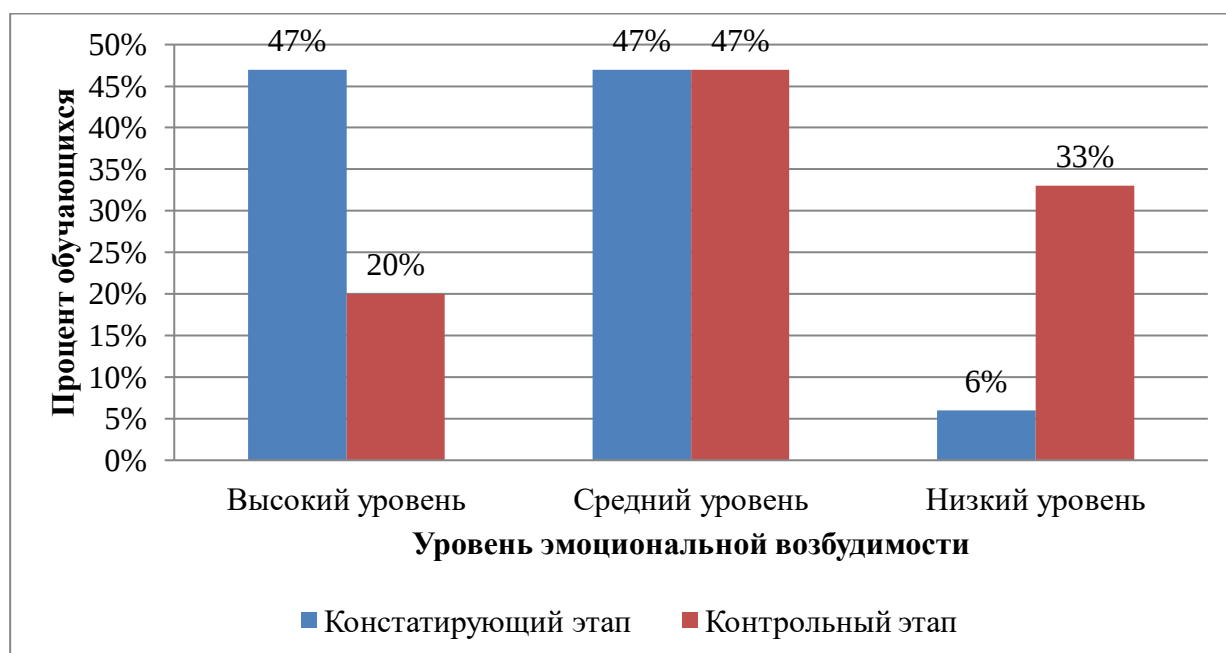


Рисунок 8 – Сравнительные результаты экспериментальной группы по методике «Эмоциональная возбудимость-уравновешенность»

«В соответствии с результатами, представленными в таблице 9, можно говорить» [16] о хороших результатах формирующего эксперимента.

Данные при повторном исследовании экспериментальной группы значительно улучшились.

Студентов с высоким уровнем эмоциональной возбудимости стало на 27% меньше.

Также большой разрыв заметен в диапазоне низкого уровня. Студентов с низким уровнем эмоциональной возбудимости возросло на 27%.

Студенты стали реже чувствовать раздражение, стали лучше контролировать себя в конфликтных ситуациях.

Далее перейдем к сравнительному анализу результатов тестирования по методике «Тест на оценку работоспособности и трудолюбия» (таблица 10). С результатами по данной методике можно ознакомиться в Приложении Ж.

Таблица 10 – Сопоставление результатов по «Тест на оценку работоспособности и трудолюбия»

Уровень	Констатирующий этап Кол-во человек, %		Контрольный этап Кол-во человек, %	
	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Высокий	2 (13)	3 (20)	7 (47)	3 (20)
Средний	7 (47)	7 (47)	6 (50)	8 (53)
Низкий	6 (40)	5 (33)	2 (13)	4 (27)

Первоначально проанализирует результаты, полученные в контрольной группе. Высокий уровень остался прежним, 20% соответственно.

Средний уровень 53% (динамика 6%, соответственно).

Количество обучающихся с низким уровнем на 4% (динамика 1%, соответственно).

Перейдем к рассмотрению результатов экспериментальной группы (рисунок 9).

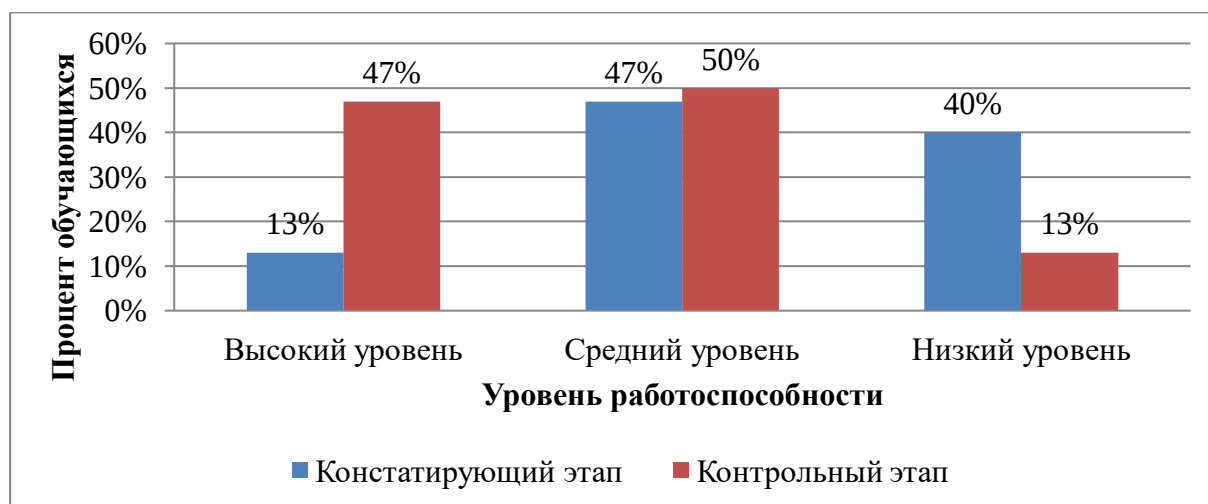


Рисунок 9 – Сравнительные результаты экспериментальной группы по методике «Тест на оценку работоспособности и трудолюбия»

«Значительная динамика наблюдается при анализе низкого и высокого уровней. Динамика составляет 33% и 34%, соответственно.

Средний уровень имеет динамику 3%.

В соответствии с результатами» [16], можно говорить о положительной динамике проведенной работы.

«Для сравнения результатов по уровням сформированности саморегуляции студентов мы использовали опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой.

С результатами по данной методике можно ознакомиться в Приложении И.

Сравнительные результаты контрольной и экспериментальной группы представлены» [16] в таблице 11.

Таблица 11 – Сопоставление результатов по опроснику «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой

Уровень	Констатирующий этап Кол-во человек, %		Контрольный этап Кол-во человек, %	
	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Высокий	1 (7)	2 (13)	5 (33)	3 (20)
Средний	9 (60)	8 (54)	8 (54)	7 (47)
Низкий	5 (33)	5 (33)	2 (13)	5 (33)

Ознакомимся с результатами контрольной группы.

На контрольном этапе в контрольной группе преобладает средний уровень саморегуляции, 47% соответственно. Динамика составляет 7%.

Высокий уровень саморегуляции составляет 20% (динамика 7%).

Низкий уровень саморегуляции остался без изменений, 33% соответственно.

Перейдем к рассмотрению результатов экспериментальной группы (рисунок 10).

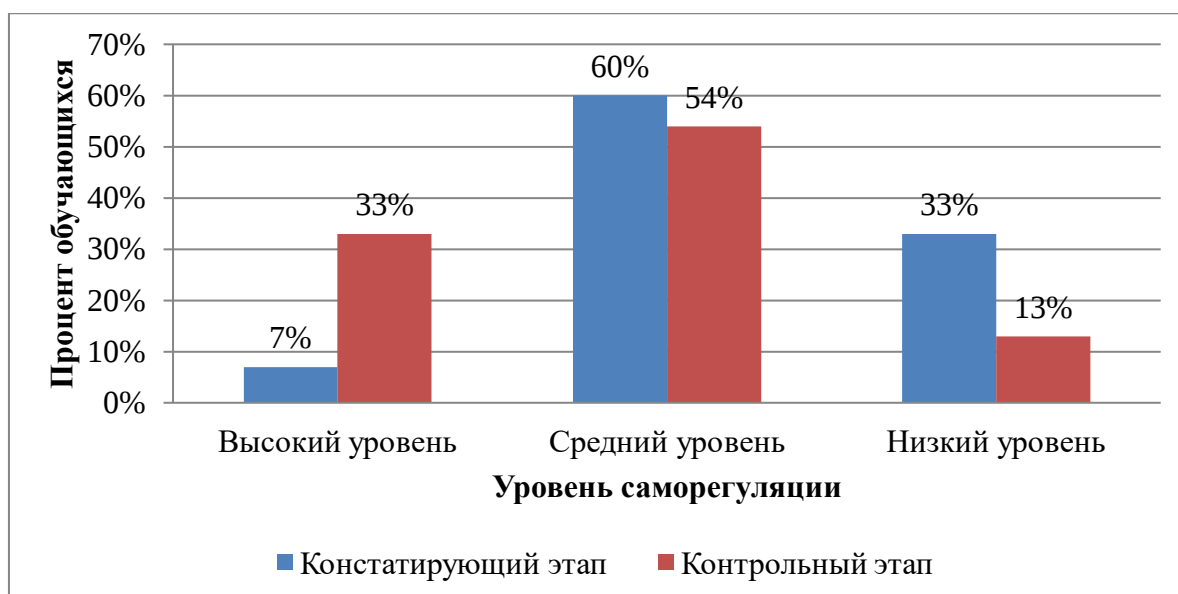


Рисунок 10 – Сравнительные результаты экспериментальной группы по опроснику «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой

«В соответствии с результатами, представленными в таблице 11 и рисунке 10 можно говорить о достаточно позитивной динамике в уровнях саморегуляции обучающихся. Так, количество обучающихся с низким уровнем саморегуляции уменьшилось на 20% и составляет 13%, соответственно. Также значительный рос произошел в диапазоне высокого уровня, динамика составляет 26%.

Далее сопоставим результаты контрольного этапа, для определения итоговых значений по уровням сформированности эмоциональной устойчивости студентов» [16] (таблица 12).

Таблица 12 – Сводная таблица уровня сформированности эмоциональной устойчивости по четырем методикам на контрольном этапе (%)

Уровень	Методика 1		Методика 2		Методика 3		Методика 4		Ср.значение	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Высокий	46	27	20	47	47	20	33	20	26	13
Средний	27	53	53	40	50	53	54	47	47	47
Низкий	27	20	27	13	13	27	13	33	27	40

Полученные нами данные представлены наглядно на рисунке 11.

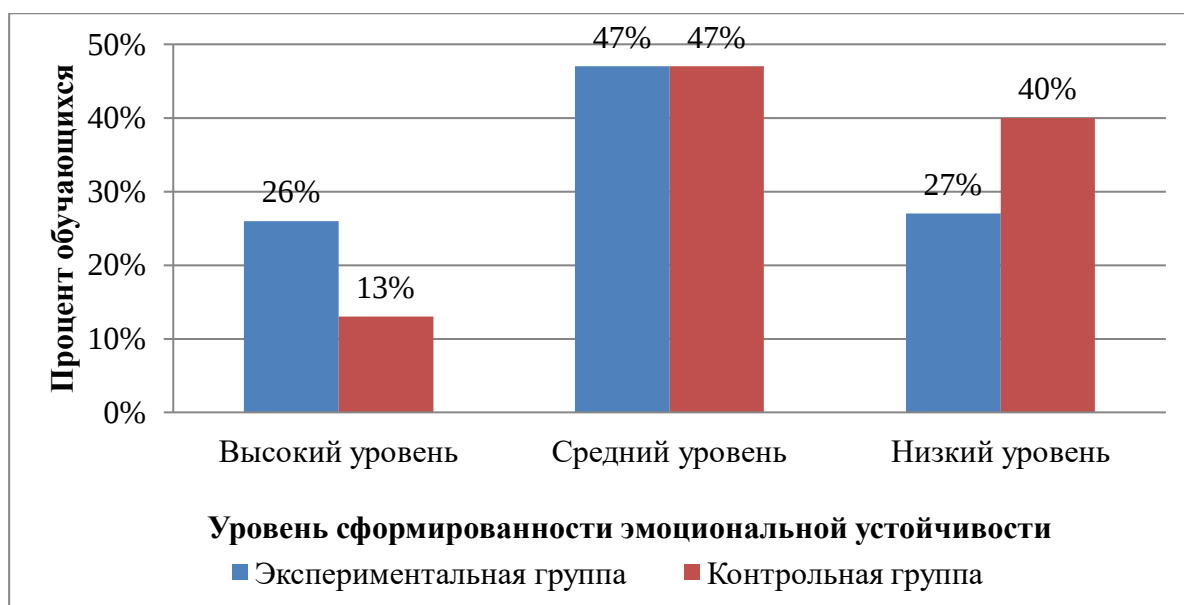


Рисунок 11 – Сводные результаты уровня сформированности эмоциональной устойчивости по четырем методикам

«Далее сравним непосредственно средние показатели по всем четырем методикам на констатирующем и контрольном этапах, для определения динамики эмоциональной устойчивости студентов» [16] (таблица 13).

Таблица 13 – Сводная таблица уровня сформированности эмоциональной устойчивости по результатам констатирующего и контрольного экспериментов, %

Уровень	Констатирующий этап		Контрольный этап	
	Экспериментальная группа (n-15 человек)	Контрольная группа (n-15 человек)	Экспериментальная группа (n-15 человек)	Контрольная группа (n-15 человек)
Высокий	23	6	26	13
Средний	40	47	47	47
Низкий	47	47	27	40

«Изменения в контрольной группе показали, что процент учащихся с высоким эмоциональной устойчивости возрос на 7%, в то время как доля учащихся с низким уровнем уменьшилась на аналогичные 7%. Тем не менее, доля учащихся со средним уровнем осталась стабильной и составила 47%.

В то время как в экспериментальной группе наблюдались более значительные изменения. Здесь увеличение учащихся с высоким уровнем читательской грамотности составило 3%, а сокращение числа учащихся с низким уровнем – 20%. Кроме того, произошло увеличение процента учащихся со средним уровнем на 7%.

«Экспериментальное исследование показало положительные изменения. В начале эксперимента был измерен начальный уровень эмоциональной устойчивости студентов с помощью четырех диагностических методик.

В ходе нашего исследования, начавшегося с констатирующего эксперимента, был реализован второй этап – формирующий эксперимент. Данный эксперимент был направлен на создание и проверку организационно-педагогических условий» [16] и создание программы развития эмоциональной устойчивости студентов.

Итогом формирующего эксперимента стала положительная динамика в уровнях сформированности эмоциональной устойчивости студентов.

Проведенное исследование доказало, что формирование эмоциональной устойчивости студентов с помощью выбранных в нашем исследовании методов, происходит успешно.

Цель эксперимента была достигнута» [16].

Заключение

Изучив психолого-педагогическую литературу по проблеме управления процессом формирования эмоциональной устойчивости, оказалось, что достаточно мало изучена данная тема. Тем самым актуальность нашего исследования подтвердилась.

В ходе теоретического исследования мы ознакомились с понятием «эмоциональная устойчивость», с концепциями возникновения эмоций, условиями формирования эмоциональной устойчивости у студентов и многое другое.

Эмоциональная устойчивость – это способность человека, несмотря на негативные ситуации, возникающие вокруг, уметь контролировать свое поведение и свои эмоции.

Исследование подтвердило, что эмоциональная устойчивость студентов в настоящее время требует большой и комплексной работы. Большинство студентов не знают, как бороться со стрессом, с эмоциями.

Целью нашего исследования было проанализировать процесс и разработать психолого-педагогическую программу формирования эмоциональной устойчивости студентов.

Цель была достигнута с помощью трех этапов исследования:

- констатирующий;
- формирующий;
- контрольный.

В рамках констатирующего эксперимента были выделены показатели эмоциональной устойчивости студентов, такие как:

- эмоциональность;
- саморегуляция;
- работоспособность;
- самообладание.

В соответствии с показателями, были отобраны диагностические методики для выявления уровня их сформированности у студентов.

Далее было проведено исследование по выбранным диагностическим методикам.

В исследовании принимали участие студенты института финансов, экономики и управления Тольяттинского государственного университета. Студенты были разделены на экспериментальной и контрольную группы, по 15 человек в каждой.

По полученным данным констатирующего эксперимента был определен средний уровень сформированности эмоциональной устойчивости студентов, который показал неудовлетворительные результаты.

«Констатирующий эксперимент позволил выявить уровень развития у студентов эмоциональной устойчивости. Диагностика показала, что 47% студентов имеют низкий уровень, 40% – средний уровень и 23% студентов высокий уровень эмоциональной устойчивости в экспериментальной группе.

Что касается контрольной группы, то что 47% студентов имеют низкий уровень, 47% – средний уровень и 6% студентов высокий уровень эмоциональной устойчивости на этапе констатирующего эксперимента.

Исходя из результатов констатирующего эксперимента, был сделан вывод, что необходимо организовать работу со студентами, имеющим ими низкий и средний уровень, что составляет 87% от группы» [15].

Далее начался второй этап исследования – формирующий.

Нами были созданы специальные организационно-педагогические условия для развития эмоциональной устойчивости студентов.

Условиями выступили:

- организационные условия;
- материально-технические условия;
- учебно-методические условия;
- информационное обеспечение.

В ходе формирующего эксперимента нами была составлена программа по развитию эмоциональной устойчивости студентов, которая состояла из очных встреч со студентами.

«Всего было 10 встреч, проходивших в течение 2024-2025 учебного года.

Результаты контрольного эксперимента показали, что после проведенной организованной работы по формированию эмоциональной устойчивости студентов, уровень повысился.

Показатель высокого уровня увеличился на 3%, а показатель низкого уровня уменьшились почти на 20%» [15]. Студенты стали проще относиться к стрессовым ситуациям, а так стали применять полученные знания по саморегуляции на практике, в повседневной жизни.

Таким образом, выдвинутая гипотеза исследования о том, что специальные организационно-педагогические условия и программа управления процессом формирования эмоциональной устойчивости позволили повысить уровень эмоциональной устойчивости студентов.

Цель работы выполнена, задачи исследования решены.

Список используемой литературы

1. Аболин Л. М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости. Казань: Казанский государственный университет. 1987. 262 с.
2. Агаев Н. Ф. Педагогические условия повышения эмоциональной устойчивости личности студентов [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskie-usloviya-povysheniya-emotsionalnoy-ustoychivosti-lichnosti-studentov/viewer> (дата обращения: 11.12.2024).
3. Алиева М. Б. К проблеме современного студенчества [Электронный ресурс]. URL: <file:///C:/Users/79879/Downloads/k-probleme-sovremennogo-studenchestva.pdf> (дата обращения: 12.06.2025).
4. Ананьев Б. Г. К психофизиологии студенческого роста // Вестник высшей школы, 1972. № 7. С. 17–26.
5. Анохин П. К. Эмоции // Психология эмоций. 1984. С. 173–288.
6. Антонова Е. А. Эмоциональная устойчивость как фактор педагогической. Педагогика. 2011. № 1. Т. 11. С. 55-58.
7. Айзенк Г. Структура личности. СПб.: Ювента; Москва : КСП+, 1999. 464 с.
8. Буслаева М. Ю. Психолого-педагогические условия формирования эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа [Электронный ресурс]. URL: https://new-disser.ru/_avtoreferats/01004636739.pdf (дата обращения: 02.03.2025).
9. Гимнастика Стрельниковой [Электронный ресурс]. URL: <https://www.shcrb.by/index.php/stati/gimnastika-strelnikovoj-11-dykhatelnykh-uprazhnenij> (дата обращения: 11.10.2024).
10. Гольева Г. Ю. [Электронный ресурс]. URL: <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/321/1/aref00057.pdf?ysclid=magevoa66g77533994> (дата обращения: 10.10.2025).

11. Дыбина О. В. Магистерская диссертация : учебное пособие. Тольятти : Издательство ТГУ, 2018. 120 с.
12. Игры на общение для студентов: примеры и рекомендации [Электронный ресурс]. URL: <https://sky.pro/wiki/lifestyle/igry-na-obshenie-dlya-studentov-primery-i-rekomendacii/> (дата обращения: 20.11.2024).
13. Климов Е. А. психология профессионального самоопределения. Москва : Академия, 2004. 304 с.
14. Конфликты в университете [Электронный ресурс]. URL: <https://vk.com/@sgmu1-konflikty-v-universitete> (дата обращения: 10.02.2025).
15. Краснощекова А. С. Влияние нидерективных методов на формирование положительного отношения детей 6-7 лет к воспитателю [Электронный ресурс]. URL: <https://dspace.tltsu.ru/handle/123456789/28212> (дата обращения: 09.06.2025).
16. Лавров К. А. Организационно-педагогические условия формирования читательской грамотности учеников 4-х классов [Электронный ресурс]. URL: <https://dspace.tltsu.ru/handle/123456789/30351> (дата обращения: 16.02.2025).
17. Левин К. Динамическая психология: Избранные труды. Москва : Смысл. 2001. 572 с.
18. Лещенко Ю. П. Теоретические подходы к изучению эмоциональной устойчивости будущих педагогов в процессе обучения в вузе // Молодой ученый. 2018. № 16. С. 280–283. URL: <https://moluch.ru/archive/202/49671/> (дата обращения: 16.05.2025).
19. Марищук В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях. СПб. : Изд-во «Сентябрь», 2001. 260 с.
20. Медведева Н. И. Психологическая помощь первокурсникам в адаптации к обучению в университете. Вестник университета (Государственный университет управления) 2014; 13: 314–316 с.
21. Музыченко М. В. Критерии эмоциональной устойчивости студентов-психологов [Электронный ресурс]. URL:

<https://psychology.snauka.ru/2012/12/1458?ysclid=lr3nwa3xlx630623113> (дата обращения: 01.01.2024).

22. Никулина И. В. Психологические особенности студенческого возраста. Самара : Универс групп, 2009. 100 с.

23. Особенности студенческого возраста [Электронный ресурс]. URL: <https://studfile.net/preview/5430588/page:40/> (дата обращения: 01.01.2024).

24. Павлова А. В. Тренинг эмоциональной устойчивости как метод работы с подростками, склонными к девиантному поведению [Электронный ресурс]. URL: https://elib.sfu-kras.ru/bitstream/handle/2311/68588/a_.i._1.pdf?sequence=1&ysclid=maggmlo0pa511147280 (дата обращения: 05.02.2025).

25. Программа занятий по формированию эмоциональной стабильности «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь» [Электронный ресурс]. URL: <https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2018/06/27/programma-zanyatiy-po-formirovaniyu-emotsionalnoy-stabilnosti> (дата обращения: 11.12.2024).

26. Психологические практики. Самовосстановление [Электронный ресурс]. URL: <https://ku4erenko.com/wp-content/uploads/2023/02/%D0%9F%D0%A1%D0%98%D0%A5%D0%9E%D0%9B%D0%9E%D0%93%D0%98%D0%A7%D0%95%D0%A1%D0%9A%D0%98%D0%95-%D0%9F%D0%A0%D0%90%D0%9A%D0%A2%D0%98%D0%9A%D0%98-1.pdf?ysclid=m8vg786kq0164318667> (дата обращения: 10.01.2025).

27. Развитие эмоциональной устойчивости [Электронный ресурс]. URL: <https://pinskmed.by/razvitie-jemocionalnoj-ustojchivosti/> (дата обращения: 01.12.2023).

28. Рогачева Т. В. Современные подходы к понятию «Психологическая устойчивость» // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности. 2011. № 1. С. 75-84.

29. Сиротин О. А. К вопросу о психофизиологической природе эмоциональной устойчивости спортсменов // Вопросы психологии. 2018. № 1. С. 129-133.

30. Тарабакина Л. В. Эмоциональное здоровье школьника: Теория и практика психологического сопровождения [Электронный ресурс]. URL: <https://www.dissercat.com/content/emotsionalnoe-zdorove-shkolnika-teoriya-i-praktika-psikhologicheskogo-soprovozhdeniya> (дата обращения: 28.11.2024).

31. Теория Кеннона–Барда [Электронный ресурс]. URL: <https://www.livelib.ru/book/177680/readpart-emotsii-i-chuvstva-evgenij-ilin/~25?ysclid=mb21c18mx570256297> (дата обращения: 05.05.2025).

32. Управление эмоциями: разбираемся в деталях [Электронный ресурс]. URL: https://5prism.ru/articles/psihologiya/upravlenie-emocziyami/0__ (дата обращения: 11.11.2023).

33. Федораева О. И. Профилактика и преодоление синдрома профессионального выгорания педагогов [Электронный ресурс]. URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2019/03/16/zanyatie-2-stupeni-mudrosti-perezhivaniy> (дата обращения: 10.02.2025).

34. Филь Т. А. Основные подходы к пониманию эмоциональной устойчивости [Электронный ресурс]. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/54PSMN223.pdf> (дата обращения: 16.06.2025).

35. Фрейд З. Введение в психоанализ / З. Фрейд. Москва: АСТ, 2021. 544 с.

36. Церковский А. Л. Современные взгляды на проблему стрессоустойчивости [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-vzglyady-na-problemu-stressoustoychivosti/viewer> (дата обращения: 09.01.2025).

37. Чепухова Я. О. Система оценки сформированности ключевых учебно-познавательных компетенций школьников при изучении математики в 5-6 классах [Электронный ресурс]. URL: <https://dspace.tltsu.ru/handle/123456789/28435> (дата обращения: 28.04.2025).

38. Чудновский В. Э. Становление личности и проблема смысла жизни. М. : МПСИ, 2006. 768 с.

39. Широкоступова А. О. Эмоциональная устойчивость как психологических феномен [Электронный ресурс]. URL: (дата обращения: 10.10.2023).

40. Эволюционные теории эмоций [Электронный ресурс]. URL: <https://studfile.net/preview/9051180/page:60/> (дата обращения: 18.03.2025).

41. Beck, A.T. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders / A.T. Beck. New-York: Plume, 1979. 368 p.

42. Emotional regulation: skills, exercises, and strategies [Электронный ресурс]. URL: <https://www.betterup.com/blog/emotional-regulation-skills> (дата обращения: 11.10.2024).

43. Maria Cristina M. Firmante, 2023. "Emotional Stability as Predictor of General Coping among Engineering Students," International Journal of Research and Innovation in Social Science, International Journal of Research and Innovation in Social Science (IJRISS), vol. 7(6), pages 1052-1057, June.

44. Timothy, A. Judge, Annalies, E., Irene, E. De Pater: Emotional Stability, Core Self- Evaluations, and Job Outcomes: A Review of the Evidence and an Agenda for Future Research, Human Performance/ A. Timothy, E. Annalies, E. Irene. // Journal of Empirical Psychology. 2004. № 147. P. 91102

45. Whissell, C. Emotion and Development / C. Whissell. // Journal of Health Psychology. 2023. № 79. P. 33-40

Приложение А

Результаты диагностических методик

«В таблицах А.1-А.2 представлены уровни сформированности эмоциональной устойчивости студентов экспериментальной и контрольной групп по методике «Определения эмоциональности по В.В.Суворовой» на констатирующем этапе» [16].

Таблица А.1 – Уровни сформированности эмоциональности испытуемых экспериментальной группы по методике «Определения эмоциональности по В.В.Суворовой»

№ студента	Уровень	№ студента	Уровень
Студент 1	Средний	Студент 9	Высокий
Студент 2	Низкий	Студент 10	Высокий
Студент 3	Высокий	Студент 11	Высокий
Студент 4	Высокий	Студент 12	Высокий
Студент 5	Средний	Студент 13	Высокий
Студент 6	Высокий	Студент 14	Средний
Студент 7	Высокий	Студент 15	Высокий
Студент 8	Низкий	-	-

Таблица А.2 – Уровни сформированности эмоциональности испытуемых контрольной группы по методике «Определения эмоциональности по В.В.Суворовой»

№ студента	Уровень	№ студента	Уровень
Студент 1	Высокий	Студент 9	Высокий
Студент 2	Низкий	Студент 10	Средний
Студент 3	Высокий	Студент 11	Высокий
Студент 4	Высокий	Студент 12	Высокий
Студент 5	Средний	Студент 13	Средний
Студент 6	Высокий	Студент 14	Высокий
Студент 7	Высокий	Студент 15	Средний
Студент 8	Низкий	-	-

Приложение Б

Результаты диагностических методик

«В таблицах Б.1-Б.2 представлены уровни сформированности эмоциональной устойчивости студентов экспериментальной и контрольной групп по методике «Эмоциональная возбудимость-уравновешенность» на констатирующем этапе» [16].

Таблица Б.1 – Уровни сформированности эмоциональности испытуемых экспериментальной группы по методике «Эмоциональная возбудимость-уравновешенность»

№ студента	Уровень	№ студента	Уровень
Студент 1	Средний	Студент 9	Высокий
Студент 2	Высокий	Студент 10	Средний
Студент 3	Средний	Студент 11	Высокий
Студент 4	Высокий	Студент 12	Средний
Студент 5	Низкий	Студент 13	Высокий
Студент 6	Высокий	Студент 14	Высокий
Студент 7	Средний	Студент 15	Средний
Студент 8	Средний	-	-

Таблица Б.2 – Уровни сформированности эмоциональности испытуемых контрольной группы по методике «Эмоциональная возбудимость-уравновешенность»

№ студента	Уровень	№ студента	Уровень
Студент 1	Высокий	Студент 9	Высокий
Студент 2	Средний	Студент 10	Средний
Студент 3	Высокий	Студент 11	Высокий
Студент 4	Высокий	Студент 12	Высокий
Студент 5	Средний	Студент 13	Средний
Студент 6	Высокий	Студент 14	Средний
Студент 7	Средний	Студент 15	Высокий
Студент 8	Средний	-	-

Приложение В

Результаты диагностических методик

«В таблицах В.1-В.2 представлены уровни сформированности эмоциональной устойчивости студентов экспериментальной и контрольной групп по методике «Тест на оценку работоспособности и трудолюбия» на констатирующем этапе» [16].

Таблица В.1 – Уровни сформированности эмоциональности испытуемых экспериментальной группы по методике «Тест на оценку работоспособности и трудолюбия»

№ студента	Уровень	№ студента	Уровень
Студент 1	Низкий	Студент 9	Низкий
Студент 2	Низкий	Студент 10	Средний
Студент 3	Средний	Студент 11	Средний
Студент 4	Средний	Студент 12	Средний
Студент 5	Высокий	Студент 13	Средний
Студент 6	Средний	Студент 14	Низкий
Студент 7	Высокий	Студент 15	Низкий
Студент 8	Низкий	-	-

Таблица В.2 – Уровни сформированности эмоциональности испытуемых контрольной группы по методике «Тест на оценку работоспособности и трудолюбия»

№ студента	Уровень	№ студента	Уровень
Студент 1	Низкий	Студент 9	Средний
Студент 2	Низкий	Студент 10	Средний
Студент 3	Средний	Студент 11	Высокий
Студент 4	Средний	Студент 12	Средний
Студент 5	Низкий	Студент 13	Средний
Студент 6	Высокий	Студент 14	Средний
Студент 7	Низкий	Студент 15	Низкий
Студент 8	Высокий	-	-

Приложение Г

Результаты диагностических методик

«В таблицах Г.1-Г.2 представлены уровни сформированности эмоциональной устойчивости студентов экспериментальной и контрольной групп по опроснику «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой на констатирующем этапе» [16].

Таблица Г.1 – Уровни сформированности эмоциональности испытуемых экспериментальной группы по опроснику «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой

№ студента	Уровень	№ студента	Уровень
Студент 1	Средний	Студент 9	Средний
Студент 2	Средний	Студент 10	Средний
Студент 3	Средний	Студент 11	Средний
Студент 4	Средний	Студент 12	Низкий
Студент 5	Низкий	Студент 13	Высокий
Студент 6	Средний	Студент 14	Низкий
Студент 7	Низкий	Студент 15	Средний
Студент 8	Средний	-	-

Таблица Г.2 – Уровни сформированности эмоциональности испытуемых контрольной группы по опроснику «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой

№ студента	Уровень	№ студента	Уровень
Студент 1	Низкий	Студент 9	Средний
Студент 2	Низкий	Студент 10	Низкий
Студент 3	Средний	Студент 11	Высокий
Студент 4	Средний	Студент 12	Средний
Студент 5	Средний	Студент 13	Средний
Студент 6	Высокий	Студент 14	Средний
Студент 7	Низкий	Студент 15	Низкий
Студент 8	Средний	-	-

Приложение Д

Результаты диагностических методик

«В таблицах Д.1-Д.2 представлены уровни эмоциональной устойчивости студентов экспериментальной и контрольной групп по методике «Определения эмоциональности по В.В.Суворовой» на контрольном этапе» [16].

Таблица Д.1 – Уровни сформированности эмоциональной устойчивости по методике «Определения эмоциональности по В.В.Суворовой» экспериментальной группы.

№ студента	Уровень	№ студента	Уровень
Студент 1	Низкий	Студент 9	Высокий
Студент 2	Низкий	Студент 10	Средний
Студент 3	Средний	Студент 11	Высокий
Студент 4	Высокий	Студент 12	Средний
Студент 5	Средний	Студент 13	Высокий
Студент 6	Высокий	Студент 14	Низкий
Студент 7	Средний	Студент 15	Средний
Студент 8	Низкий	-	-

Таблица Д.1 – Уровни сформированности эмоциональной устойчивости по методике «Определения эмоциональности по В.В.Суворовой» контрольной группы.

№ студента	Уровень	№ студента	Уровень
Студент 1	Низкий	Студент 9	Высокий
Студент 2	Средний	Студент 10	Высокий
Студент 3	Средний	Студент 11	Средний
Студент 4	Средний	Студент 12	Высокий
Студент 5	Высокий	Студент 13	Высокий
Студент 6	Средний	Студент 14	Высокий
Студент 7	Высокий	Студент 15	Низкий
Студент 8	Высокий	-	-

Приложение Е

Результаты диагностических методик

«В таблицах Е.1-Е.2 представлены уровни эмоциональной устойчивости студентов экспериментальной и контрольной групп по методике «Эмоциональная возбудимость-уравновешенность» на контрольном этапе» [16].

Таблица Е.1 – Уровни сформированности эмоциональной устойчивости по методике «Эмоциональная возбудимость-уравновешенность» экспериментальной группы.

№ студента	Уровень	№ студента	Уровень
Студент 1	Низкий	Студент 9	Средний
Студент 2	Средний	Студент 10	Низкий
Студент 3	Низкий	Студент 11	Средний
Студент 4	Высокий	Студент 12	Средний
Студент 5	Низкий	Студент 13	Высокий
Студент 6	Высокий	Студент 14	Средний
Студент 7	Средний	Студент 15	Низкий
Студент 8	Средний	-	-

Таблица Е.1 – Уровни сформированности эмоциональной устойчивости по методике «Эмоциональная возбудимость-уравновешенность» контрольной группы.

№ студента	Уровень	№ студента	Уровень
Студент 1	Высокий	Студент 9	Высокий
Студент 2	Высокий	Студент 10	Средний
Студент 3	Высокий	Студент 11	Высокий
Студент 4	Высокий	Студент 12	Высокий
Студент 5	Средний	Студент 13	Средний
Студент 6	Средний	Студент 14	Высокий
Студент 7	Средний	Студент 15	Средний
Студент 8	Высокий	-	-

Приложение Ж

Результаты диагностических методик

«В таблицах Ж.1-Ж.2 представлены уровни эмоциональной устойчивости студентов экспериментальной и контрольной групп по методике «Тест на оценку работоспособности и трудолюбия» на контрольном этапе» [16].

Таблица Ж.1 – Уровни сформированности эмоциональной устойчивости по методике «Тест на оценку работоспособности и трудолюбия» экспериментальной группы.

№ студента	Уровень	№ студента	Уровень
Студент 1	Низкий	Студент 9	Средний
Студент 2	Средний	Студент 10	Высокий
Студент 3	Средний	Студент 11	Средний
Студент 4	Высокий	Студент 12	Высокий
Студент 5	Высокий	Студент 13	Средний
Студент 6	Высокий	Студент 14	Высокий
Студент 7	Высокий	Студент 15	Низкий
Студент 8	Средний	-	-

Таблица Ж.2 – Уровни сформированности эмоциональной устойчивости по методике «Тест на оценку работоспособности и трудолюбия» контрольной группы.

№ студента	Уровень	№ студента	Уровень
Студент 1	Низкий	Студент 9	Высокий
Студент 2	Средний	Студент 10	Средний
Студент 3	Средний	Студент 11	Низкий
Студент 4	Средний	Студент 12	Высокий
Студент 5	Средний	Студент 13	Низкий
Студент 6	Высокий	Студент 14	Средний
Студент 7	Средний	Студент 15	Средний
Студент 8	Низкий	-	-

Приложение И

Результаты диагностических методик

«В таблицах И.1-И.2 представлены уровни эмоциональной устойчивости студентов экспериментальной и контрольной групп по методике «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой» на контрольном этапе» [16].

Таблица И.1 – Уровни сформированности эмоциональной устойчивости по методике «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой» экспериментальной группы.

№ студента	Уровень	№ студента	Уровень
Студент 1	Высокий	Студент 9	Средний
Студент 2	Высокий	Студент 10	Средний
Студент 3	Высокий	Студент 11	Средний
Студент 4	Средний	Студент 12	Средний
Студент 5	Низкий	Студент 13	Низкий
Студент 6	Средний	Студент 14	Высокий
Студент 7	Высокий	Студент 15	Средний
Студент 8	Средний	-	-

Таблица И.1 – Уровни сформированности эмоциональной устойчивости по методике «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой» контрольной группы.

№ студента	Уровень	№ студента	Уровень
Студент 1	Средний	Студент 9	Средний
Студент 2	Низкий	Студент 10	Средний
Студент 3	Низкий	Студент 11	Средний
Студент 4	Высокий	Студент 12	Высокий
Студент 5	Средний	Студент 13	Низкий
Студент 6	Высокий	Студент 14	Низкий
Студент 7	Средний	Студент 15	Низкий
Студент 8	Средний	-	-