

ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ КАК РЕСУРС ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ПОДРОСТКА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

Ю. С. Савенко

Аннотация. Современная образовательная среда находится в тесной взаимосвязи с условиями ускоряющегося и технологичного ритма жизни нынешнего общества, что может выступать стрессогенным фактором для всех ее субъектов и прежде всего для обучающихся. Способность учащегося сохранять устойчивое эмоционально-положительное самочувствие является основанием для повышения качества его жизни и эффективности обучения. Соответственно, актуальной психолого-педагогической задачей является поиск ресурсов, позволяющих поддерживать состояние эмоционального благополучия у субъектов образовательной среды. Цель статьи - исследование феномена жизнестойкости как ресурса эмоционального благополучия подростка в образовательной среде. Для достижения поставленной цели рассмотрены и обобщены подходы к определению понятий "эмоциональное благополучие" и "жизнестойкость", а также проведено пилотажное исследование взаимосвязи показателей данных психологических феноменов. В исследовании приняли участие 25 обучающихся в возрасте от 13 до 14 лет. Были использованы следующие методы и методики исследования: метод ранговой корреляции Спирмена, методика С. Мадди «Тест жизнестойкости» в адаптации Д. А. Леонтьева и Е. И. Рассказовой, а также методика О. А. Сычева «Многомерная шкала удовлетворенности жизнью школьников». В результате проведенного исследования было установлено, что подростки, обладающие высоким показателем жизнестойкости, эффективно преодолевают стрессовые ситуации внутри образовательной среды, быстро справляются с негативным эмоциональным фоном и стабилизируют свое эмоциональное состояние.

Ключевые слова: подростки, жизнестойкость, эмоциональное благополучие, ресурсы эмоционального благополучия подростка, образовательная среда.

RESILIENCE AS A RESOURCE FOR ADOLESCENT EMOTIONAL WELL-BEING IN THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT

Yu. Savenko

Abstract. The modern educational environment is closely interconnected with the conditions of the accelerating and technological rhythm of life of the current society, which can act as a stressful factor for all its subjects and, above all, for students. The student's

ability to maintain a stable emotional-positive well-being is the basis for improving the quality of his life and the effectiveness of learning. Accordingly, an urgent psychological and pedagogical task is to search for resources that allow maintaining the state of emotional well-being in the subjects of the educational environment. The purpose of the article is to study the phenomenon of resilience as a resource for the emotional well-being of a teenager in the educational environment. To achieve this goal, approaches to the definition of the concepts of "emotional well-being" and "resilience" are considered and generalized, as well as a pilot study of the relationship of indicators of these psychological phenomena was carried out. The study involved 25 students aged 13 to 14 years. The following research methods and techniques were used: Spearman's rank correlation method, S. Muddy's methodology "Test of resilience" in adaptation of D. A. Leontyev and E. I. Rasskazova, as well as O. A. Sychev's method "Multidimensional scale of life satisfaction among schoolchildren." ... As a result of the study, it was found that adolescents with a high indicator of resilience effectively overcome stressful situations within the educational environment, quickly cope with a negative emotional background and stabilize their emotional state.

Keywords: *adolescents, resilience, emotional well-being, resources for the emotional well-being of a teenager, educational environment.*

Всем субъектам образовательной среды свойственно переживать значительный спектр эмоциональных состояний: как негативных, так и позитивных. Данный тезис особо актуален для современной образовательной среды, которая находится в тесной взаимосвязи с условиями ускоряющегося и технологичного ритма жизни нынешнего общества, что может выступать стрессогенным фактором для всех ее субъектов и прежде всего для обучающихся. Способность учащегося сохранять устойчивое эмоционально-положительное самочувствие является основанием для повышения качества его жизни и эффективности обучения. В противном случае, происходит нарушение эмоционального благополучия школьника, что является одной из актуальных психолого-педагогических проблем. Например, 53% подростков, согласно данным исследования Н. Э. Солынина и Е. П. Лебедевой, имеют общий уровень тревожности выше нормы [9]. Эмоциональное неблагополучие подростка в образовательной среде провоцирует возникновение ряда проблем: начиная от неуспеваемости по отдельным учебным предметам, заканчивая делинквентным поведением. Соответственно, актуальной психолого-педагогической задачей является поиск ресурсов, позволяющих сохранить состояние эмоционального благополучия подростка. Таким ресурсом может выступать феномен жизнестойкости, который содержательно отражает психологическую устойчивость человека и позволяет эффективно справляться со стрессовой ситуацией.

Понятие «эмоциональное благополучие» определяется с разных точек зрения: одними исследователями данное понятие рассматривается как самостоятельная категория, а другими - как часть некоторых видов благополучия. Ю. Б. Григорова, объединив две традиционных линии исследования благополучия в психологии, а именно гедонистическую и эвдемоническую, определяет эмоциональное благополучие как часть субъективного благополучия, утверждая, что оно представляет из себя интегральную характеристику, отражающую весь комплекс переживания человеком своей жизни, обусловленную успешным функционированием его личности [3]. М. В. Рагулина считает понятия эмоционального и субъективного

благополучия тождественными, так как субъективность человека выражается прежде всего в его переживаниях, показателем которых служат эмоции [8]. Е. Г. Трошихиной эмоциональное благополучие рассматривается как объединение компонентов психологического благополучия, а также когнитивных и аффективных компонентов субъективного благополучия. В данном случае термин «эмоциональное благополучие» является тождественно равным термину «психоэмоциональное благополучие» [11]. Л. В. Карпетян предлагает интегрировать эвдемонический и гедонистический подход к определению благополучия в термине «эмоционально-личностное благополучие», определяя его как целостное экзистенциальное переживание состояния гармонии между внутренним и внешним миром [5]. Очевидно, что в данном случае эмоциональное благополучие является компонентом введенного исследователем понятия.

Таким образом, отечественные ученые изучают эмоциональное благополучие с разных позиций:

- как самостоятельную категорию, тождественно равную психоэмоциональному благополучию,
- как самостоятельную категорию, тождественно равную субъективному благополучию,
- как составляющую субъективного благополучия,
- как составляющую эмоционально-личностного благополучия.

Субъективное переживание подростком эмоционального благополучия характеризуется осознанным переживанием всех эмоциональных состояний разного характера направленности, умеренный внутренний локус контроля, наличие онтогенетической рефлексии [1]. Эмоционально благополучные подростки могут переживать также и отрицательные эмоциональные состояния, однако в соответствующих ситуациях они мобилизуют некоторые ресурсы для того, чтобы быстро справиться с негативным эмоциональным фоном. Поиск ресурсов совладания с трудными жизненными ситуациями подростков в образовательной среде является актуальной проблемой исследований [13]. Таким ресурсом может выступать жизнестойкость, которая определяется С. Мадди как интегральная личностная черта, ответственная за успешность преодоления личностью жизненных трудностей [7].

Жизнестойкость является важнейшим личностным ресурсом человека, так как данное понятие характеризует психологическую живучесть человека, связанную с его мотивацией преобразовывать стрессогенные жизненные события. Д. А. Циринг, обобщив отечественные и зарубежные исследования феномена жизнестойкости, указывает на то, что в психологических исследованиях его рассматривают как интегральную характеристику личности, как систему убеждений, как способность к адаптации личности [12]. С. Мадди определяет три компонента жизнестойкости: вовлеченность в процесс жизни, уверенность в подконтрольности значимых событий своей жизни и готовность их контролировать, а также принятие вызова жизни [7]. Е. В. Бородкиной была доказана следующая зависимость жизнестойкости от субъективного благополучия человека: чем выше уровень жизнестойкости человека, тем выше показатель его субъективного благополучия [2].

Анализ исследований показывает, что концепция жизнестойкости может расширить понимание ресурсов эмоционального благополучия и согласуется с основными положениями теории эмоционального благополучия. Соответственно, нам

представляется возможным дальнейшее рассмотрение данного феномена в качестве ресурса эмоционального благополучия подростка в образовательной среде.

Следует отметить, что эмоциональное благополучие комплексно не рассматривалось с позиции ресурсного подхода. Соответственно, **целью** данной работы является обоснование феномена жизнестойкости как ресурса эмоционального благополучия подростка в образовательной среде. **Гипотеза** исследования – жизнестойкость может выступать ресурсом эмоционального благополучия подростка в образовательной среде.

Для сбора эмпирических данных нами были использованы: методика С. Мадди «Тест жизнестойкости» в адаптации Д. А. Леонтьева и Е. И. Рассказовой для определения уровня жизнестойкости подростков [6] и методика О. А. Сычева «Многомерная шкала удовлетворенности жизнью школьников» для получения данных о состоянии эмоционального благополучия испытуемых [10]. Выбор последней методики осуществлялся на основании предложенных Ю. Б. Григоровой инструментов диагностики эмоционального благополучия [4]. Для математической обработки результатов исследования был применен показатель ранговой корреляции Спирмена.

Выборку пилотажного исследования составили 25 подростков в возрасте от 13 до 14 лет, обучающихся в 8 классе, из них 14 мальчиков и 11 девочек. Анонимность участников исследования обеспечивалась путем присвоения идентификационного номера каждому испытуемому.

Для проверки гипотезы исследования разделим подростков на три группы на основании их уровня эмоционального благополучия. Исходя из общего среднего и стандартного отклонения показателей удовлетворённости жизнью, определим диапазон значений для эмоционально неблагополучных, эмоционально благополучных и эмоционально нейтральных школьников и представим соответствующие числовые данные в таблице 1.

Таблица 1 – Разделение подростков на группы в зависимости от их показателей эмоционального благополучия

Тип группы в зависимости от степени выраженности у ее участников показателя эмоционального благополучия	Диапазон показателей
Эмоционально благополучные школьники	135-150
Эмоционально нейтральные школьники	91-134
Эмоционально неблагополучные школьники	30 - 90

Количественный анализ данных исследования показал, что уровень эмоционального благополучия у 8% респондентов является высоким, у 12 % - низким, а у 80% - средним (нейтральным). Также в целом по выборке преобладает средний уровень жизнестойкости – 64%, низкий уровень был выявлен у 16% испытуемых, а высокий – у 20%.

В результате сравнения полученных показателей можно сделать вывод о том, что у большинства подростков уровни жизнестойкости и эмоционального благополучия внутри выделенных групп имеют некоторые различия.

Проиллюстрируем соотношение показателя жизнестойкости внутри выделенных групп на рисунке 1.

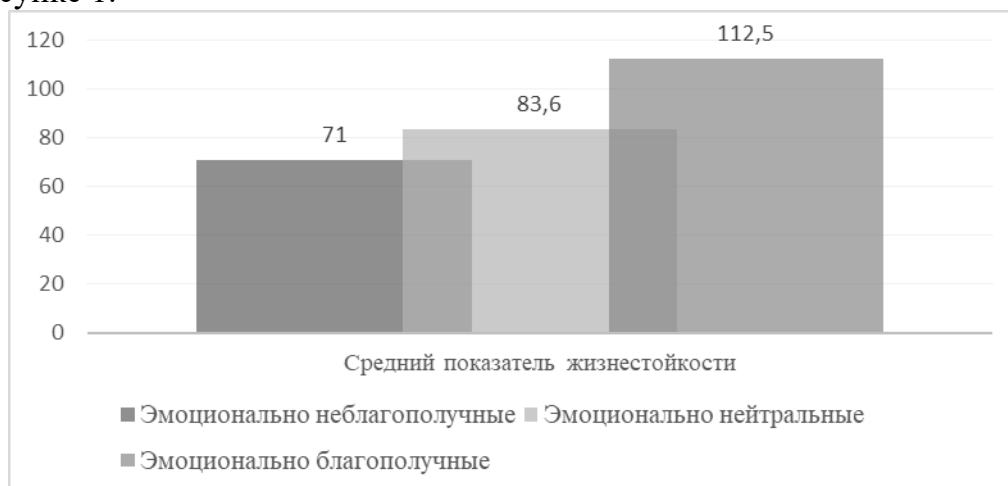


Рисунок 1 – Соотношение показателя жизнестойкости у разных групп подростков

На основании полученных данных мы можем констатировать факт различия в показателях жизнестойкости у выделенных групп подростков, причем присутствует следующая зависимость: чем больше уровень жизнестойкости, тем больше уровень эмоционального благополучия. Данная зависимость подтвердилось в результате применения показателя ранговой корреляции Спирмена: корреляция между уровнем жизнестойкости и эмоционального благополучия статистически значима ($p < 0,01$) и является положительной ($r_{эмп} = 0,64$, $r_{теор} = 0,52$).

Полученные результаты дают основание предположить, что подростки, обладающие высоким показателем жизнестойкости, эффективно преодолевают стрессовые ситуации внутри образовательной среды, быстро справляются с негативным эмоциональным фоном и стабилизируют свое эмоциональное состояние.

Процентное соотношение эмоционально благополучных подростков и обучающихся, обладающих средним и низким уровнем жизнестойкости, позволяет сделать вывод о том, что существуют и другие психологические феномены, которые позволяют подросткам сохранять устойчивое эмоционально-положительное самочувствие.

К ограничениям пилотажного исследования следует отнести то, что диагностика эмоционального благополучия осуществлялась с применением одной из возможных методик и ограниченный объем выборки. Соответственно, гипотеза исследования требует дальнейшего подтверждения посредством расширения выборки испытуемых, а также применения дополнительных диагностических средств по выявлению уровня эмоционального благополучия. Результаты исследования дополняют существующие представления об эмоциональном благополучии подростка и представляют практический интерес для психологов образования и педагогов, работающих с подростками. Они могут быть использованы при разработке психологических программ и технологий профилактики эмоционального неблагополучия подростка в образовательной среде, а также для последующего исследования феномена эмоционального благополучия подростка с точки зрения ресурсного подхода.

Список литературы

1. Бондарева М. Ю., Ткач Е. Н. Особенности субъективного переживания эмоционального благополучия в подростковом возрасте // Вестник ПСТГУ. Серия 4: Педагогика. Психология. – 2014. №3(34). – С. 97-108. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-subektivnogo-perezhivaniya-emotsionalnogo-blagopoluchiya-v-podrostkovom-vozraste-2>.
2. Бородкина Е. В. Жизнестойкость как фактор субъективного благополучия // Актуальные вопросы современной психологии и педагогики: сб. докладов междунар. науч. заочной конф. – 2009. – С. 12-15.
3. Григорова Ю. Б. Структура эмоционального благополучия // АНИ: педагогика и психология. – 2019. – №1(26). – С. 331-334.
4. Григорова Ю. Б. Диагностика уровня эмоционального благополучия // Психологическое благополучие современного человека: материалы междунар. заочной науч.-практ. конф. – 2019. – С. 105-112.
5. Карапетян Л. В. Типологическое исследование эмоционально-личностного благополучия // Психологические исследования. – 2018. – № 57. – С. 11-13.
6. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. – Москва, 2006. – С. 59-62.
7. Мадди С. Р. Смыслообразование в процессе принятия решений // Психологический журнал. – 2005. №6. – С. 87-101. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=9154104>.
8. Рагулина М. В. Феномен эмоционального благополучия личности: содержание, диагностика, консультирование. – Хабаровск, 2017. – С. 5-22.
9. Сольнин Н. Э., Лебедева Е. П. Психологические причины тревожности в подростковом возрасте // Ярославский педагогический вестник. – 2016. № 6. – С. 281-284. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-prichiny-trevozhnosti-v-podrostkovom-vozraste>.
10. Сычев О. А., Гордеева Т. О., Лункина М. В. и др. Многомерная шкала удовлетворенности жизнью школьников // Психологическая наука и образование. – 2018. – № 6. – С. 5-15.
11. Трошихина Е. Г., Манукян В. Р. Тревожность и устойчивые эмоциональные состояния в структуре психоэмоционального благополучия // Вестник СПбГУ. Серия 16: Психология. Педагогика. – 2017. №3. – С. 211-223. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/trevozhnost-i-ustoychivye-emotsionalnye-sostoyaniya-v-strukture-psihoemotsionalnogo-blagopoluchiya>.
12. Циринг Д. А. Исследование жизнестойкости у беспомощных и самостоятельных подростков // Вестник Томского гос. ун-та. – 2009. № 32. – С. 336-342. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-zhiznestaykosti-u-bespomoschnyh-i-samostoyatelnyh-podrostkov>.
13. Baeva I. A., Zinchenko Yu. P., Laptev V. V. Psychological resources of modern Russian adolescents' resilience to violence in the educational environment // Psychology in Russia: State of the Art. 2016. Vol 9(3). P. 159-172. – URL: <http://psychologyinrussia.com/volumes/index.php?article=5368>.

References

1. Bondareva M. Yu., Tkach E. N. (2014) Features of the subjective experience of emotional well-being in adolescence // Bulletin of PSTGU. Series 4: Pedagogy. Psychology [*Osobennosti sub"ektivnogo perezhivaniya emotsional'nogo blagopoluchiya v podrostkovom vozraste // Vestnik PSTGU. Seriya 4: Pedagogika. Psikhologiya*] Vol. 3 (34). P. 97-108. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-subektivnogo-perezhivaniya-emotsionalnogo-blagopoluchiya-v-podrostkovom-vozhraсте-2>.
2. Borodkina E.V. (2009) Resilience as a factor in subjective well-being [*Zhiznestoykost' kak faktor sub"ektivnogo blagopoluchiya*] // Topical issues of modern psychology and pedagogy: collection of articles. reports international. scientific. correspondence conf. P. 12-15.
3. Grigorova Yu.B. (2019) The structure of emotional well-being [*Struktura emotsional'nogo blagopoluchiya*] // ANI: pedagogy and psychology. P. 331-334.
4. Grigorova Yu. B. (2019) Diagnostics of the level of emotional well-being [*Diagnostika urovnya emotsional'nogo blagopoluchiya*] // Psychological well-being of a modern person: materials int. correspondence scientific-practical. conf. P. 105-112.
5. Karapetyan L. V. (2018) Typological study of emotional and personal well-being [*Tipologicheskoe issledovanie emotsional'no-lichnostnogo blagopoluchiya*] // Psychological research P. 11-12.
6. Leontev D.A., Rasskazova E. I. (2006) Test of vitality [*Test zhiznestoykosti*] Moscow. P. 59-62.
7. Maddi S. R. (2005) Meaning formation in the decision-making process // Psychological journal [*Smysloobrazovanie v protsesse prinyatiya resheniy // Psikhologicheskiy zhurnal*] Vol. 6. P. 87-101. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=9154104>.
8. Ragulina M.V. (2017) Phenomenon of emotional well-being of the individual: content, diagnostics, counseling [*Fenomen emotsional'nogo blagopoluchiya lichnosti: sodержanie, diagnostika, konsul'tirovanie*] Khabarovsk. P. 5-22.
9. Solynin N. E., Lebedeva E. P. (2016) Psychological causes of anxiety in adolescence // Yaroslavl Pedagogical Bulletin [*Psikhologicheskie prichiny trevozhnosti v podrostkovom vozraste // Yaroslavskiy pedagogicheskiy vestnik*] Vol. 6. P. 281-284. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-prichiny-trevozhnosti-v-podrostkovom-vozhraсте>.
10. Sychev O. A., Gordeeva T. O., Lunkina M. V. et al. (2018) Multidimensional scale of satisfaction with the life of schoolchildren [*Mnogomernaya shkala udovletvorennosti zhizn'yu shkol'nikov*] // Psychological science and education. P. 5-15.
11. Troshikhina E. G., Manukyan V. R. (2017) Anxiety and stable emotional states in the structure of psychoemotional well-being // Bulletin of St. Petersburg State University. Series 16: Psychology. Pedagogy [*Trevozhnost' i ustoychivye emotsional'nye sostoyaniya v strukture psikhoemotsional'nogo blagopoluchiya // Vestnik SPbGU. Seriya 16: Psikhologiya. Pedagogika*] Vol. 3. P. 211-213. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/trevozhnost-i-ustoychivye-emotsionalnye-sostoyaniya-v-strukture-psikhoemotsionalnogo-blagopoluchiya>.
12. Tsiring D. A. (2009) Study of vitality in helpless and independent adolescents // Vestn. Tom. state university [*Issledovanie zhiznestoykosti u bespomoshchnykh i samostoyatel'nykh podrostkov // Vestnik Tomskogo gos. un-ta*] Vol. 32. P. 336-342. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-zhiznestoykosti-u-bespomoshchnyh-i-samostoyatelnyh-podrostkov>.

13. Baeva I. A., Zinchenko Yu. P., Laptev V. V. Psychological resources of modern Russian adolescents' resilience to violence in the educational environment // Psychology in Russia: State of the Art. 2016. Vol 9(3). P. 159-172. – URL: <http://psychologyinrussia.com/volumes/index.php?article=5368>.

УДК 373.2

ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ОБ ЭСТЕТИЧЕСКИХ ЭМОЦИЯХ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА МУЗЫКАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ

А.В. Сучкова

***Аннотация.** Актуальность проблемы формирования представлений об эстетических эмоциях у детей старшего дошкольного возраста на музыкальных занятиях обусловлена современной парадигмой образования и является важной частью художественно-эстетического развития ребёнка дошкольного возраста. Обращение к данной теме обусловлено ее практической направленностью, значимостью, так как любое нарушение в развитии сопровождается переменами в эмоциональном состоянии ребенка. В статье раскрыто значение формирования представлений об эстетических эмоциях у детей старшего дошкольного возраста. Цель исследования заключается в разработке и экспериментальной проверке педагогических условий формирования представлений об эстетических эмоциях у детей старшего дошкольного возраста на музыкальных занятиях. Экспериментальное исследование проводилось на базе МБДОУ «Детский сад № 28» г. Ливны и МБДОУ «Детский сад № 40» г. Ельца. В эксперименте принимали участие 44 ребёнка старшего дошкольного возраста. На констатирующем этапе проведено 9 диагностических заданий. С учётом критериев и показателей, были выявлены уровни сформированности представлений об эстетических эмоциях и способах их проявления детьми старшего дошкольного возраста на музыкальных занятиях. Обучающий этап был направлен на апробацию педагогических условий: формирование представлений об эстетических эмоциях является целенаправленным процессом поэтапного обогащения словаря эмоций и накопления детьми старшего дошкольного возраста представлений о способах проявления эстетических эмоций; обогащение эмоционального опыта через восприятие детьми старшего дошкольного возраста произведений композиторов – классиков с яркими, выразительными художественными образами, направленными на формирование представлений о способах проявления эстетических эмоций и овладение детьми старшего дошкольного возраста способами проявления эстетических эмоций (в мимике, пантомимике, речевых высказываниях). Результаты контрольного этапа позволили установить динамику формирования представлений об эстетических эмоциях у детей старшего дошкольного возраста, что свидетельствует об эффективности разработанных и реализованных педагогических условиях.*

***Ключевые слова:** эмоция, эстетические эмоции, музыкальные занятия, дети старшего дошкольного возраста, дошкольное образование.*

FORMATION OF IDEAS ABOUT AESTHETIC EMOTIONS IN OLDER