Различные политические и экономические перемены, происходящие в нашей стране, способствуют повышению уровня психоэмоционального напряжения у людей. Широко распространенными стали такие неблагоприятные для здоровья психические состояния, как тревога, неудовлетворенность жизнью, неуверенность в завтрашнем дне, страх за будущее детей, раздражительность, агрессивность, депрессия.

Наиболее остро проблема эмоциональной неустойчивости стоит в подростковой и молодежной среде. Так, исследования последних лет показывают, что многие подростки старшего юношеского возраста находятся в состоянии эмоционального напряжения, а большая половина из них имеют уже те или иные заболевания стрессовой направленности.

В связи со спецификой современного производства, предъявляющего высокие требования к эмоциональным ресурсам молодых специалистов, возникает необходимость изучения и развития эмоциональной устойчивости уже на этапе обучения профессии. Старший подростковый и юношеский возраст наиболее сенситивен к развитию эмоциональной устойчивости, сознательной саморегуляции и самоконтроля. Все это облегчает процесс повышения эмоциональной устойчивости. Поэтому научный поиск путей и условий развития эмоциональной устойчивости студентов именно в период профессионального становления представляется наиболее целесообразным.

Проблема эмоциональной устойчивости личности нашла отражение в исследованиях Л.М. Аболина, В.Э. Чудновского.

Анализ психолого-педагогической литературы показал, что многие авторы к важным составляющим эмоциональной устойчивости личности относят устойчивость эмоций, которая обеспечивает возможность противодействовать нежелательному влиянию среды.

В современной педагогической психологии особое внимание уделяется проблемам эмоционального здоровья, эмоционального неблагополучия современных подростков, а также проблемам развития эмоциональной жизни коллектива Е.В. Лаврова.

Таким образом, становится очевидным, что в области психолого-педагогических исследований, посвященных изучению влияния образовательной среды на формирование эмоциональной устойчивости личности, существует острая потребность в определении значимости образовательной среды для формирования эмоциональной устойчивости студентов.

Актуальность вопроса формирования эмоциональной устойчивости студента обусловили выбор темы исследования, проблема которого заключается в разработке эффективной системы формирования эмоциональной устойчивости студентов колледжа.

Формирование личности, развитие ее творческого потенциала, самореализация человека зависят от многих факторов, важное место среди которых занимает его эмоциональное состояние и самочувствие в подростковом возрасте. Проблема обеспечения эмоционального благополучия и психологической поддержки подростков старшего юношеского возраста приобретает особую актуальность в современных условиях кризиса социальных отношений и повышенного темпа жизни.

Эмоциональное благополучие связано с эмоциями, переживаемыми субъектом. При изучении проблемы эмоционального благополучия личности было выявлено, что исследования, непосредственно касающиеся данной проблемы, не столь многочисленны. Она рассматривается в контексте вопросов эмоционального развития и эмоциональных состояний личности.

В.И. Долгова считает, что эмоциональная устойчивость - результат эмоциональной саморегуляции деятельности и системное качество личности. Эмоциональная устойчивость, с одной стороны - результат целостной функциональной системы эмоциональной саморегуляции напряженной и одновременно продуктивной деятельности, с другой - системное качество личности, приобретаемое индивидом и проявляющееся у него в единстве эмоциональных, интеллектуальных, волевых и других отношений, в которые он вливается в условиях напряженной деятельности.

Опираясь на материал, полученный при анализе психолого-педагогической литературы, необходимо отметить, что на формирование эмоциональной устойчивости студента, на его критичность, требовательность к себе, на отношение к успехам и неудачам в своей деятельности, на ее эффективность особое влияние оказывает самооценка. Наиболее активно данный феномен изучается применительно к юношескому возрасту, поскольку развитие самооценки особенно интенсивно происходит именно в этот период. В зависимости от характера самооценки формируется такая черта личности, как уверенность в себе, а закрепившаяся самооценка не ограничивается рамками одной какой-либо деятельности и распространяется на другие ее виды.

Исследования показывают, что эмоциональная устойчивость как качество личности является единством компонентов: мотивационного, эмоционального, волевого, интеллектуального, которые в своем взаимодействии обеспечивают оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке. Эмоциональная устойчивость позволяет выработать оптимальную стратегию поведения в ситуации кризиса, конфликта и неопределенности. В основе эмоциональной устойчивости лежат механизмы саморегуляции, самоорганизации и самосознания.

Основное новообразование юношеского возраста - это социальное знание, перенесенное внутрь. По Л.С. Выготскому, это и есть самосознание. Интернализация социальных норм является одной из предпосылок формирования эмоциональной устойчивости, а значит можно рассматривать ее развитие в рамках формирования самосознания.

Формирование волевого компонента эмоциональной устойчивости происходит в рамках становления механизмов саморегуляции и самоорганизации. Наиболее тесно развитие типа контроля личности сопряжено с формированием эмоционального компонента эмоциональной устойчивости и эмоциональной сферы индивида в целом.

Проведенный анализ психолого-педагогической литературы позволил сформулировать следующие выводы.

Эмоциональная устойчивость - свойство, характеризующее индивида в процессе направленной деятельности, отдельные эмоциональные механизмы которого, гармонически взаимодействуя между собой, способствуют успешному достижению поставленной цели. Эмоциональная устойчивость - это функциональная система эмоционального регулирования деятельности.

К важным составляющим эмоциональной устойчивости личности относятся:

Способность к полноценной самореализации, личностному росту со своевременным и адекватным разрешением внутри личностных конфликтов.

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

Для эмоциональной устойчивости личности необходима также способность противостоять внешним воздействиям, следуя своим намерениям и целям. Психологические особенности эмоциональной устойчивости личности проявляются в процессах психического самоуправления, саморегулирования, самоконтроля.

На эмоциональную устойчивость оказывают влияние особенности эмоциональной сферы студентов, такие как: большая интенсивность переживаний; повышенная эмоциональность и эмоциональная восприимчивость; интенсивное развитие самооценки; формирование устойчивой мотивации к достижению успеха. Особое значение придается развитию высших эмоций - нравственных и эстетических, среди которых выделяют интеллектуальные эмоции.

Мы видим, что эмоциональные особенности оказывают влияние на учебную деятельность. Обучение студента должно происходить не только на уровне профессиональных знаний, умений и навыков, но и с учетом формирования эмоциональной устойчивости. Сформированная эмоциональная устойчивость позволит сохранить личность от дезинтеграции и личностных расстройств, создаст основу для возникновения внутренней гармонии.

Модель формирования эмоциональной устойчивости имеет сложную структуру. В ней выделяются: компонент «знания», компонент «умения» и компонент «отношения», содержание которых изменяется в зависимости от уровня.

Моделирование процесса формирования эмоциональной устойчивости студентов I курса Челябинского радиотехнического техникума позволило выявить три уровня: условно-негативный, нейтральный, позитивный.

Исследование процесса формирования эмоциональной устойчивости проводилось с использованием комплекса методов: теоретический метод - анализ психолого-педагогической литературы, метод моделирования, целеполагание «Дерево целей» (В.И. Долгова); эмпирический метод - констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование по следующим методикам: методика «Уровень субъективного контроля» Дж. Роттера (модификация Р.С. Немова); методика диагностики предрасположенности личности к конфликтному поведению К. Томаса (адаптация Н.В. Гришиной); методика диагностики личности на мотивацию к достижению успеха Т. Элерса; методика диагностики личности на мотивацию к избеганию неудач Т. Элерса; методика на определение уровня тревожности, познавательной активности и негативных эмоциональных переживаний Ч.Д. Спилбергера (модификация А.Д. Андреевой); метод математической обработки данных t-критерий Стьюдента и Т-критерий Вилкоксона.

Выборку составили 47 студентов. Вся выборка состояла из студентов дневной формы обучения. В процессе опытно-экспериментальной работы выборка была разделена на две группы: контрольную (далее КГ) где n=23 студентам и экспериментальную (далее ЭГ) где n=24 студентам. В экспериментальной группе реализована программа формирования эмоциональной устойчивости студентов колледжа. Контрольная группа испытуемых была уравновешена с экспериментальной по всем значимым показателям: профессиональному возрасту, получаемой специальности. Поскольку сохранялись обычные условия функционирования образовательного процесса, эксперимент по характеру был естественным.

Целью констатирующего эксперимента было исследование уровня интернального контроля, мотивации к достижению успеха и избегания неудач, уровня познавательной активности, тревожности, негативных эмоциональных переживаний, а также исследование тенденций поведения в конфликте входящих в структуру эмоциональной устойчивости студентов.

Задача формирующего эксперимента заключалась в том, чтобы реализовать в экспериментальной группе комплекс психолого-педагогических технологий. Исследование проводилось по схеме: психологическая диагностика (входной контроль) - опытно-экспериментальная работа - психологическая диагностика (выходной контроль).

Основными методами формирующего воздействия являлись: лекционные занятия, психологический тренинг, групповые дискуссии, психолого-гимнастические упражнения, формирующие эмоциональную устойчивость.

Для доказательства отсутствия либо наличия значимых различий в уровне сформированности эмоциональной устойчивости в ЭГ и КГ, мотивации к достижению успеха, мотивации к избеганию неудач, интернального контроля, тревожности, познавательной активности, негативных эмоциональных переживаний, основных тенденций поведения в конфликте был применен

t-критерий Стьюдента, позволяющий оценить различия средних параметров для двух выборок.

Сравнение показателей уровней мотивации к достижению успеха, мотивации к избеганию неудач, интернального контроля, тревожности, познавательной активности, негативных эмоциональных переживаний, основных тенденций поведения в конфликте до начала формирующего воздействия показало отсутствие значимых различий между ЭГ и КГ.

Сравнение показателей уровней мотивации к достижению успеха, мотивации к избеганию неудач, интернального контроля, тревожности, познавательной активности, негативных эмоциональных переживаний, основных тенденций поведения в конфликте после формирующего воздействия показало наличие значимых различий между ЭГ и КГ.

Для оценки достоверности изменений в уровне сформированности эмоциональной устойчивости студентов применялся Т-критерий Вилкоксона, который подсчитывался отдельно по контрольной и экспериментальной группам. Данный критерий позволил установить направленность и выраженность изменений.

В ЭГ наблюдается положительная динамика в уровне сформированности эмоциональной устойчивости у студентов. Показателями успешного формирования эмоциональной устойчивости студентов явились результаты психодиагностических методик, направленных на изучение мотивации к достижению успеха, мотивации к избеганию неудач, интернального контроля, тревожности, познавательной активности, негативных эмоциональных переживаний, основных тенденций поведения в конфликте. В КГ интенсивность положительных сдвигов не превышает интенсивность отрицательных сдвигов.

Достоверно преобладающие положительные изменения у студентов в ЭГ произошли в уровне мотивации к достижению успеха. Число студентов с низким и средним уровнем мотивации к достижению успеха уменьшилось на 20,8%. Число студентов высоким и слишком высокий уровнем мотивации к избеганию неудач уменьшилось на 25%. Число студентов с низким и высоким уровнем интернального контроля уменьшилось на 16,7%. Число студентов с высоким уровнем личностной тревожности уменьшилось на 12,5%, число студентов со средним и низким уровнем увеличилось на 12,5%, Число студентов с высоким и низким уровнем ситуативной тревожности уменьшилось на 20,8%. Число студентов с высоким и средним уровнем личностной познавательной активности увеличилось на 12,5%, число студентов с высоким и средним уровнем ситуативной познавательной активности увеличилось на 25%. Число студентов с высоким уровнем личностных негативных эмоциональных переживаний уменьшилось на 16,7%, число студентов со средним уровнем ситуативных негативных эмоциональных переживаний увеличилось на 12,5%.

Анализ результатов исследования основных тенденций поведения в конфликте показал, что по каждой тенденции средние значения изменились. Наибольшие изменения произошли по тенденции - «сотрудничество».

У студентов КГ по выше перечисленным показателям выявлены статистически незначимые изменения.

Поставленная нами цель достигнута, задачи решены. Теоретические и экспериментальные данные подтверждают гипотезу о том, что формирование эмоциональной устойчивости достигнет более высокого уровня, если будут реализованы следующие психолого-педагогические условия: сконструирована модель формирования эмоциональной устойчивости, а так же разработана и реализована программа формирования эмоциональной устойчивости студентов I курса Челябинского радиотехнического техникума.