

3. Андреева И. Н. Эмоциональная компетентность в работе учителя // Народ. образование. 2006. № 2. С. 216—223.
4. Яковлева Е. Л. Эмоциональные механизмы личностного и творческого развития // Вопр. психологии. 1997. № 4. С. 20—27.
5. Марковский И. К. Формирование эмоциональной компетентности у студентов-психологов // Изв. Рос. гос. пед. ун-та им. А. И. Герцена. 2008. № 76. С. 176—179.
6. Гоулмен Д. Эмоциональная компетентность / Д. Гоулмен // Психология мотивации и эмоций ; под. ред. Ю. Б. Гиппентрейтер, М. В. Фаликман. М. : ЧеРо, 2006. С. 562—566.
7. Андреева И. Н. Эмоциональная компетентность в работе учителя.
8. Шабанова Т. Л., Шабанова К. В. Модель исследования эмоциональной компетентности у студентов-педагогов [Электронный ресурс] // Современ. проблемы науки и образования. 2015. № 12. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/model-issledovaniya-emotsionalnoy-kompetentnosti-u-studentov-pedagogov> (дата обращения: 14.04.2016).
9. Сатир В. Вы и ваша семья: руководство по личностному росту. М. Эксмо-Пресс, 2000. 318 с.
10. Изотова Е. И., Никифорова Е. В. Эмоциональная сфера ребёнка: теория и практика. М. : Академия, 2004. 288 с.

Материал поступил в редколлегию 14.05.2016

УДК 159.942.2

Ю. В. Башкирова

*Учреждение образования «Барановичский государственный университет»,
Барановичи*

КАЧЕСТВЕННЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В КОМПОНЕНТАХ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ СПЕЦИАЛЬНО ОРГАНИЗОВАННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СРЕДЫ

Условием развития и формирования системы эмоциональной саморегуляции студентов в процессе учебно-познавательной деятельности является специально организованная психологическая среда (далее — СОПС), выполняющая когнитивную, рефлексивную и регулирующую функции, моделирующая оптимальные условия для развития и закрепления способов и умений эмоциональной саморегуляции, оптимизирующая её динамику в процессе учебно-познавательной деятельности студентов.

© Башкирова Ю. В., 2016

Ключевые слова: контрольная группа, констатирующий этап, специально организованная психологическая среда (СОПС), студенты, формирующий этап, эмоциональная саморегуляция, эмпирическая группа, юношеский возраст.

Введение

Содержание, методы, приёмы, формы организации взаимодействия студентов в СОПС формируют умения реагирования на неблагоприятные, психотравмирующие ситуации (контроль качества учебных достижений). Саморегуляция — системный процесс, позволяющий обеспечивать адекватную условиям вариативность, гибкость реагирования субъекта на любом из её уровней [1, с. 56].

Основная часть

Эмпирическое исследование проводилось на базе учреждения образования «Барановичский государственный университет». Выборку составили 330 студентов I, II и III курсов факультета педагогики и психологии и инженерного факультета в возрасте 16—19 лет (184 и 146 человек на каждом факультете соответственно). Лица женского пола составили 61% (201 человек) от общего числа испытуемых, мужского — 39% (129 студентов).

Перед проведением формирующего этапа эмпирического исследования контрольная и экспериментальная группы (далее — КГ и ЭГ соответственно) сравнивались на предмет наличия различий в показателях компонентов эмоциональной саморегуляции при помощи *U*-критерия Манна—Уитни (поскольку выборочное распределение по всем изучаемым признакам не является нормальным) в программе “STATISTICA” (таблица 1).

Т а б л и ц а 1 — Статистические показатели различий в компонентах системы эмоциональной саморегуляции студентов

Переменная	Ранговая сумма (ЭГ)	Ранговая сумма (КГ)	<i>U</i> -критерий	Уровень значимости, <i>p</i>
Эмоциональный интеллект	3 825,5	468,5	1 680,5	0,04
Мотивация достижения успеха и боязни неудач	4 578,0	337,0	1 792,0	0,14
Локус контроля	3 873,0	4 642,0	1 728,0	0,07

Полученные результаты показывают различия в показателях эмоционального интеллекта испытуемых ЭГ и КГ. Тенденции к значимым различиям прослеживаются по таким переменным, как мотивация успеха и боязни неудач и локус контроля. По всем остальным компонентам эмоциональной саморегуляции статистически значимых различий не выявлено, т. е. на начало проведения формирующего этапа исследования существенных различий по изучаемым показателям у испытуемых как ЭГ, так и КГ не обнаружено. Это, в свою очередь, ещё раз подтвердило условие однородности выборок и позволило провести формирующий этап исследования с испытуемыми ЭГ. После проведения формирующего этапа исследования с испытуемыми ЭГ, равно как и с испытуемыми КГ, была проведена повторная диагностика в целях доказательства эффективности коррекционно-развивающей программы, используемой в условиях СОПС. Применялся T -критерий Вилкоксона.

Обработка результатов диагностики до и после формирующего этапа исследования по КГ испытуемых (не включённых в специально организованную психологическую среду) с помощью T -критерия Вилкоксона выявила высоко значимые изменения по таким показателям, как эмоциональный интеллект (T равен 206,5; $p = 0,000001$), мотивация успеха и боязни неудач ($T = 0,00$; $p < 0,000001$) и эмоциональная возбудимость ($T = 392,5$; $p < 0,0005$). В уровне эмоциональной эффективности, доминировании негативных эмоций, эмоциональной напряжённости и эмоциональных барьерах в межличностном общении качественных изменений не произошло. У четырёх испытуемых обнаружены статистически значимые изменения по таким признакам, как эмоциональные барьеры в межличностном общении (T составляет 227,5; $p < 0,01$), неадекватное проявление эмоций (T равен 44; $p < 0,0005$) и негибкость, неразвитость, невыраженность эмоций ($T = 40$; $p < 0,05$).

Этот факт достаточно просто объясняется спонтанным индивидуальным психическим развитием испытуемых в сенситивном юношеском возрасте, находящихся в образовательной среде учреждения высшего образования. По всем остальным признакам статистически значимых изменений не выявлено.

Результаты *T*-критерия Вилкоксона, полученные по ЭГ, свидетельствуют о высоко значимых изменениях до и после проведения формирующего этапа исследования по всем изучаемым переменным ($p < 0,00001$), что подтверждает эффективность СОПС, а также программы мероприятий, проведённых с испытуемыми указанной группы в рамках включения их в специально организованную психологическую среду.

Имеющиеся подтверждения убедительно заявляют, что в условиях СОПС у студентов скорректировались неблагоприятные показатели и блокировались те, которые имели неустойчивый характер проявления в структуре эмоциональной саморегуляции. Например, снизились показатели эмоциональной возбудимости, произошло смещение внешнего локуса контроля на внутренний.

После формирующего этапа исследования при помощи *U*-критерия Манна—Уитни были выявлены статистически значимые различия у испытуемых КГ и ЭГ по каждому из изучаемых компонентов системы эмоциональной саморегуляции (таблица 2).

Т а б л и ц а 2 — Статистические показатели различий в компонентах системы эмоциональной саморегуляции студентов после формирующего этапа исследования

Переменная	Ранговая сумма (ЭГ)	Ранговая сумма (КГ)	<i>U</i>	<i>p</i>
Эмоциональный интеллект	6 032,5	2 482,5	337,5	0,00000
Мотивация успеха и боязни неудач	5 532,0	2 983,0	838,0	0,00000
Эмоциональная возбудимость	298,0	5 535,0	835,0	0,00000
Локус контроля	2 327,5	6 187,5	182,5	0,00000
Эмоциональные барьеры в межличностном общении	2 436,0	6 079,0	291,0	0,00000
Неумение управлять эмоциями	2 410,4	6 104,5	265,5	0,00000
Неадекватное проявление эмоций	2 710,0	5 805,0	565,0	0,00000

Окончание таблицы 2

Переменная	Ранговая сумма (ЭГ)	Ранговая сумма (КГ)	<i>U</i>	<i>p</i>
Негибкость, неразвитость, невыраженность эмоций	2 915,0	5 600,0	770,0	0,00000
Доминирование негативных эмоций	3 159,5	5 355,5	1014,5	0,00000
Нежелание сближаться с людьми на эмоциональной основе	3 633,5	4 881,5	1488,5	0,003670

Согласно полученным результатам, высокосignимые различия выявлены по всем изученным переменным. Так, у испытуемых ЭГ средние показатели эмоционального интеллекта и мотивации успеха и боязни неудач значительно выше, чем у испытуемых КГ ($p < 0,000001$).

Показатели по уровню эмоциональной возбудимости, наличию эмоциональных барьеров в межличностном общении, неумению управлять эмоциями и их негибкости, неразвитости, неадекватному проявлению, доминированию негативных эмоций и нежеланию сближаться с людьми на эмоциональной основе в ЭГ значительно ниже, чем в КГ ($p < 0,005$).

Кроме этого, в ЭГ установлена динамика относительно локуса контроля. После формирующего этапа эмпирического исследования отмечается существенное преобладание испытуемых с интернальным локусом контроля, в то время, как в КГ по-прежнему наблюдается преобладание экстернального локуса контроля.

Нас интересовали изменения в уровне учебных достижений студентов как КГ, так и ЭГ.

Оказалось, что показатели успеваемости у испытуемых ЭГ группы после включения в СОПС значительно улучшились. Средние значения по выборке испытуемых рассчитывались исходя из десятибалльной шкалы оценивания учебных достижений (таблица 3).

Данные свидетельствуют о том, что до включения респондентов в СОПС средний балл успеваемости составлял 6,6; после окончания работы формирующего этапа исследования — 7,6. В свою очередь

Т а б л и ц а 3 — Средние значения успеваемости студентов ЭГ до и после включения в СОПС

Показатель	До включения в СОПС	После включения в СОПС
Общий показатель по выборке	430,4	493,7
Среднее значение по выборке	6,6	7,6

показатели успеваемости у испытуемых КГ претерпели изменения в сторону уменьшения средних значений результатов экзаменов (таблица 4).

Таким образом, в начале формирующего этапа эмпирического исследования средний балл успеваемости в КГ составлял 7,08; после завершения — 6,97, что говорит об относительной его стабильности и отсутствии изменений в сторону улучшения у представителей данной группы.

Гипотеза о том, что включение респондентов в СОПС повышает уровень успеваемости, была статистически подтверждена с помощью коэффициента конкордации Кендалла для связанных выборок и *T*-критерий Вилкоксона. При $p < 0,05$ гипотеза нашла своё подтверждение. Представим статистические показатели проверки гипотезы о динамике уровня успеваемости студентов в условиях СОПС (таблица 5).

Статистические показатели проверки гипотезы «с повышением уровня эмоциональной саморегуляции повышается уровень успеваемости студентов» ещё раз подтверждают, что СОПС является надёжным гарантом для формирования умений эмоциональной саморегуляции студентов.

Т а б л и ц а 4 — Средние значения успеваемости испытуемых КГ до и после включения в СОПС

Показатель	До включения в СОПС	После включения в СОПС
Общий показатель по выборке	460,20	453,60
Среднее значение по выборке	7,08	6,97

Т а б л и ц а 5 — Статистические показатели динамики уровня успеваемости студентов

Нулевая гипотеза	Критерий	Значимость	Решение
Медиация разностей между переменными «Успеваемость. Формирующий этап» и «Успеваемость. Констатирующий этап» равна нулю	Критерий знаков для связанных выборок	0,000	Нулевая гипотеза отклоняется
Медиация разностей между переменными «Успеваемость Формирующий этап» и «Успеваемость Констатирующий этап» равна нулю	Критерий знаковых рангов Вилкоксона для связанных выборок	0,000	Нулевая гипотеза отклоняется
Медиация разностей между переменными «Успеваемость Формирующий этап» и «Успеваемость Констатирующий этап» равна нулю	Коэффициент конкордации Кендалла для связанных выборок	0,000	Нулевая гипотеза отклоняется

По результатам исследования можно говорить о существенных положительных изменениях в компонентах эмоциональной саморегуляции и успешности студентов ЭГ в учебной деятельности. Результаты исследования заявляют о необходимости активного использования СОПС для студентов в процессе контроля уровня учебных достижений ввиду существенных положительных изменений в эмоциональной саморегуляции и учебной успешности студентов учреждений высшего образования.

Заключение

На основании результатов формирующего этапа исследования можно сделать определённые выводы.

При естественном ходе учебно-познавательной деятельности у студентов (126 испытуемых с низкими показателями эмоциональной саморегуляции) статистических значимых изменений в компонентах системы эмоциональной саморегуляции не проис-

ходит. На уровне тенденции выявлены различия, зафиксированные в показателях эмоционального интеллекта, мотивации успеха и боязни неудач, локуса контроля.

После формирующего этапа исследования по КГ испытуемых (65 человек), не включённых в специально организованную психологическую среду, высоко значимые изменения выявлены в следующих компонентах эмоциональной саморегуляции: эмоциональный интеллект, мотивация успеха и боязни неудач и эмоциональная возбудимость.

Динамика переменных по ЭГ подтверждается высокосignификантными изменениями после проведения формирующего этапа исследования по всем изучаемым признакам, что подтверждает эффективность проведённых со студентами развивающих занятий в рамках включения их в специально организованную психологическую среду. Это позволило студентам улучшить неблагоприятные показатели в системе эмоциональной саморегуляции.

У испытуемых ЭГ средние показатели эмоционального интеллекта и мотивации достижения успеха значительно выше, чем у испытуемых КГ. Показатели по уровню эмоциональной возбудимости, наличию эмоциональных барьеров в межличностном общении, неумению управлять эмоциями и их негибкости, неразвитости, неадекватному проявлению, доминированию негативных эмоций и нежеланию сближаться с людьми на эмоциональной основе в ЭГ значительно ниже, чем в КГ. В ЭГ установлена динамика относительно локуса контроля. После формирующего этапа исследования отмечается существенное преобладание испытуемых с интернальным локусом контроля, в то время как в КГ по-прежнему наблюдается преобладание экстернального локуса контроля.

Программа СОПС повышает уровень эмоционального интеллекта, блокирует эмоциональные барьеры и помехи в установлении позитивных эмоциональных контактов, снижает уровень неуправляемой эмоциональной возбудимости, изменяет мотивационный полюс и локус контроля студентов. В процессе погружения в СОПС у студентов формируются умения, которые способствуют оптимизации эмоционального поведения не только в процессе контроля учебных достижений, но и в учебно-познавательной деятельности. Происходит

преобразование структурных компонентов системы эмоциональной саморегуляции, которые проявляются в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах личности студентов.

Список цитируемых источников

1. Психологический словарь / под ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова. М. : Прогресс, 2002. 198 с.

Материал поступил в редколлегию 22.05.2016

УДК 159.99

Ю. В. Башкирова, К. В. Романюк

*Учреждение образования «Барановичский государственный университет»,
Барановичи*

ВЗАИМОСВЯЗЬ ТРЕВОЖНОСТИ И СТРАХОВ С УСПЕВАЕМОСТЬЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Актуализирована проблема взаимосвязи школьной тревожности и страхов с успеваемостью младших школьников. Приведены дефиниции тревожности. Представлены разработанные практические рекомендации по снижению школьной тревожности и страхов обучающихся младшего школьного возраста.

Ключевые слова: младший школьный возраст, страхи, успеваемость, школьная тревожность.

Введение

На современном этапе развития общества психологической наукой было доказано, что школьное обучение неразрывно сопряжено с таким феноменом, как тревожность.

Согласно А. М. Прихожан, тревожность может выступать как мобилизирующий фактор, который стимулирует развитие интеллек-