

ПОДДЕРЖКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ УЧЕНИКОВ В ШКОЛЕ

Л.В. Власова, специалист, учитель физики

Средняя общеобразовательная школа № 97 имени Героя Советского Союза

В.Г. Клочкова

Саратовский государственный педагогический университет им. К.А. Федина

(Россия, г. Саратов)

DOI:10.24412/2500-1000-2023-6-3-23-27

Аннотация. Статья посвящена важности поддержки эмоционального благополучия учеников в школьной среде. Проведено исследование в школе МОУ СОШ №97 им. Героя Советского Союза В.Г. Клочкова. Сформулированы некоторые рекомендации и предложения по улучшению текущих подходов к поддержке эмоционального благополучия учеников. Работа будет полезна для учителей, школьных психологов, родителей и специалистов в области образования.

Ключевые слова: эмоциональное благополучие, школьное образование, поддержка учеников, учебный процесс, психологическая поддержка, стресс в школе, образовательная среда, школьные исследования, психология образования.

В современном обществе вопросы эмоционального благополучия детей и подростков становятся все более актуальными. Ведь эмоциональное благополучие играет важную роль в жизни каждого человека, влияя на его способность обучаться, взаимодействовать с окружающими и адаптироваться к изменениям. Подольский указывают, что у 30% обследованных подростков отмечается весьма существенное превышение допустимого для данной возрастной категории уровня эмоционального неблагополучия и депрессивности. Этот существенный показатель варьируется в разных регионах, превышая 50% [1].

При этом, в контексте образовательного процесса, эмоциональное благополучие учащихся прямо связано с их учебной мотивацией, успеваемостью, общим уровнем удовлетворенности школой. В связи с этим, поддержка эмоционального благополучия учеников в школе становится актуальной проблемой для педагогов, психологов, родителей, а также для самого общества.

В связи с вышесказанным, целью данного исследования является изучение способов поддержки эмоционального благополучия учеников в школьной среде.

Существующие исследования подчеркивают сложность и многогранность проблемы эмоционального благополучия учеников и указывают на необходимость разработки и апробации новых подходов для его поддержки.

Цель данного исследования заключается в анализе текущей ситуации и анализа эффективности методик по поддержке эмоционального благополучия учеников в школьной среде.

Для достижения данной цели были сформулированы следующие задачи:

Исследовать влияние различных факторов (учебная нагрузка, межличностные отношения, поддержка со стороны учителей и сверстников и т.д.) на эмоциональное благополучие учащихся.

Разработать методику для поддержки эмоционального благополучия учащихся, включая предложения по изменению образовательной среды, введению обучения эмоциональным навыкам и организации психологической поддержки.

Провести апробацию разработанной методики в условиях реальной школьной среды и оценить ее эффективность.

На основе полученных результатов сформулировать рекомендации для педагогов, психологов и руководителей образовательных учреждений по поддержке эмоционального благополучия учащихся.

Эмоциональное благополучие играет ключевую роль в обучении и развитии учащихся. Оно влияет на когнитивные

процессы, социальное взаимодействие и учебные достижения студентов. Важность эмоционального благополучия подтверждается многочисленными исследованиями и включена в международные образовательные стандарты. Э. Эриксон выделяет условия, которые обеспечивают эмоциональное благополучие: хорошо развитое чувство индивидуальности, умение общаться, умение создавать близкие отношения, умение проявлять активность [2].

Эмоциональное состояние учащегося влияет на его способность к концентрации внимания, восприятию информации, критическому мышлению и решению задач. Положительные эмоции способствуют расширению когнитивных горизонтов, стимулируют креативное мышление и облегчают процесс усвоения новых знаний. На значимость процесса педагогического регулирования психического состояния школьника указывали Н.Д. Левитов и А.Г. Ковалев. С.Л. Рубинштейн подчеркивал, что чувства можно косвенно направлять и регулировать через деятельность, в которой они проявляются и формируются [3].

Социальное взаимодействие: Ученики с высоким уровнем эмоционального благополучия лучше адаптируются к школьной среде, легче налаживают отношения со сверстниками и преподавателями. Это способствует развитию коммуникативных навыков, эмпатии и способности к коллективной работе.

Учебные достижения: Эмоциональное благополучие коррелирует с академической мотивацией и учебными достижениями. Ученики, которые чувствуют себя счастливыми и довольными своей школьной жизнью, часто демонстрируют лучшие результаты в учебе.

Таким образом, поддержание эмоционального благополучия учащихся является важной задачей образовательного процесса, направленной на создание благоприятной обучающей среды, повышение учебной мотивации и активности учащихся, и улучшение их академических результатов.

Для исследования влияния различных факторов на эмоциональное благополучие учеников и разработки эффективных ме-

тодов его поддержки, было выбрано комбинированное исследование, включающее в себя как количественные, так и качественные методы.

Специфика нашего исследования требует глубокого понимания личного опыта и взглядов учащихся, и поэтому было решено использовать следующие методы сбора данных:

Опросы: Этот метод был выбран для сбора количественных данных о эмоциональном благополучии учеников. Опрос будет включать вопросы, направленные на определение уровня положительных эмоций, удовлетворенности жизнью, самооценки и управления эмоциями учеников.

Индивидуальные интервью: Индивидуальные интервью с учащимися будут проведены для получения более глубокого понимания их эмоционального благополучия, влияния школьной среды и факторов, которые могут влиять на их эмоциональное состояние.

Групповые дискуссии: Групповые дискуссии с учащимися и учителями будут организованы для исследования взаимодействия между учащимися и их восприятия школьной среды.

Этот комплексный подход позволит получить широкую картину состояния эмоционального благополучия учащихся в нашей школе, выявить ключевые влияющие факторы и определить наиболее эффективные стратегии для его поддержки и улучшения. В результате исследования мы сможем разработать целостную программу поддержки эмоционального благополучия учеников, адаптированную к особенностям нашего образовательного учреждения.

Все данные будут собраны анонимно, чтобы обеспечить конфиденциальность учащихся и способствовать открытости и честности их ответов. Выбор этих методик исследования позволит нам получить как количественную, так и качественную информацию, дать глубокое понимание проблематики эмоционального благополучия

В результате опросов было выявлено, что около 70% (68%) учеников чувствуют себя удовлетворенными своей жизнью, 56% демонстрируют устойчивость к стрес-

совым ситуациям, а 39% испытывают сложности с управлением эмоциями.

Проанализировав ответы учеников на вопросы интервью, мы выявили несколько основных тем, которые оказывают влияние на их эмоциональное благополучие. Эти темы включают взаимоотношения с одноклассниками и учителями, нагрузку от учебы, участие во внеурочной деятельности, семейную обстановку.

Результаты групповых дискуссий также были представлены в виде тематического анализа. Были выявлены ключевые моменты, отмеченные участниками дискуссии. В частности, ученики и учителя выразили мнение о важности взаимопонимания и поддержки в школьной среде, о нагрузке и стрессе от домашней работы, о необходимости развития навыков управления эмоциями.

Полученные данные позволяют увидеть основные тенденции и проблемы в области эмоционального благополучия учеников нашей школы. Это становится важной основой для дальнейшего анализа и разработки рекомендаций по улучшению ситуации.

Полученные данные предоставляют нам возможность сформулировать глубокое и комплексное понимание эмоционального благополучия учеников в нашей школе. Рассмотрим каждый источник данных в отдельности и вместе, чтобы проанализировать и интерпретировать полученную информацию.

Результаты опросов указывают на то, что большинство учеников чувствуют себя в целом удовлетворенными своей жизнью и способными справиться со стрессом. Однако значительная доля учеников испытывает трудности с управлением эмоциями, что может указывать на недостаточность навыков эмоционального интеллекта и возможную потребность в целенаправленной поддержке в этой области.

Анализ ответов на вопросы интервью указывает на важность взаимоотношений со сверстниками и учителями для эмоционального благополучия учащихся. Отмечается, что негативные отношения или конфликты могут создавать стресс и негативно влиять на эмоциональное состояние

учеников. Известно, что для каждого рода деятельности существует определенный оптимум эмоционального напряжения [4]. В этой связи учебная нагрузка также выявлена как значимый фактор, влияющий на эмоциональное благополучие.

Данные групповых дискуссий подчеркивают важность школьной среды для эмоционального благополучия учеников. Ученики и учителя упоминали о необходимости взаимопонимания и поддержки, а также о стрессе от учебной нагрузки и важности развития навыков управления эмоциями.

Обобщая все данные, можно сказать, что, несмотря на общее удовлетворение жизнью и способность справляться со стрессом, ученики испытывают определенные трудности, связанные с управлением эмоциями, взаимоотношениями в школе и учебной нагрузкой. Эти факторы являются ключевыми для понимания и улучшения эмоционального благополучия учащихся в нашей школе.

Наши результаты не только подтверждают выводы предыдущих исследований, но и дополняют их новыми наблюдениями. Они позволяют более глубоко понять сложность вопроса эмоционального благополучия учеников и выработать стратегии по его улучшению.

На основе полученных данных и их анализа, мы предлагаем следующие меры по поддержке эмоционального благополучия учеников в нашей школе:

Программы по развитию эмоционального интеллекта: Учитывая трудности учащихся с управлением эмоциями, предлагается ввести программы по развитию эмоционального интеллекта. Это могут быть специальные уроки, в рамках которых детям будут преподаваться навыки саморегуляции, эмпатии и управления стрессом.

Создание поддерживающей школьной среды: Данные подчеркивают важность взаимоотношений с одноклассниками и учителями для благополучия учащихся. В этом контексте, следует уделить внимание созданию поддерживающей и дружелюбной атмосферы в школе. Это может включать тренинги по разрешению кон-

фликтов, укреплению командного духа, а также совместные мероприятия и проекты.

Управление учебной нагрузкой: Учитывая влияние учебной нагрузки на эмоциональное благополучие учащихся, предлагается обсудить возможность пересмотра текущей системы домашних заданий и уровня нагрузки. Это может включать более гибкий подход к выполнению домашних заданий, использование альтернативных форм обучения, а также предоставление дополнительной поддержки учащимся, испытывающим трудности.

Психологическая поддержка: На основе наших результатов, мы также рекомендуем усилить психологическую поддержку учеников. Это может включать регулярные консультации с школьным психологом, проведение тренингов по управлению стрессом и развитию навыков справления с эмоциональными трудностями.

Информирование родителей: Важно также вовлечь родителей в процесс поддержки эмоционального благополучия их детей. Это может включать информационные семинары, родительские собрания на тему эмоционального благополучия и советы по поддержке благополучия детей дома. Это представляется важным т. к. от семейного микроклимата во многом зависит эффективность педагогических воздействий: подросток более податлив воспитательным влияниям, если растёт в атмосфере дружбы, доверия, взаимных симпатий [5].

Принятие этих мер может способствовать улучшению эмоционального благополучия учащихся, уменьшению уровня стресса и повышению общего уровня удовлетворенности школьной жизнью.

В целом, применение этих мер, основанных на наших исследовательских данных, позволит существенно повысить уровень эмоционального благополучия учащихся в МОУ СОШ 97 им. Героя Советского Союза В.Г. Ключкова и, как след-

ствие, улучшить качество учебного процесса и общую атмосферу в школе.

Внедрение этих улучшений может помочь усилить эффективность текущих подходов и создать более устойчивую и учитывающую потребности учеников систему поддержки. Это, в свою очередь, приведет к улучшению уровня эмоционального благополучия среди учеников, что положительно отразится на их академическом успехе и общем качестве жизни.

Важно понимать, что поддержка эмоционального благополучия учеников – это непрерывный процесс, требующий регулярного пересмотра и корректировки подходов. Поэтому важно продолжать исследования в этой области, а также обмен опытом и знаниями с другими школами и образовательными учреждениями.

В ходе нашего исследования, мы сформулировали следующие основные выводы:

Эмоциональное благополучие имеет прямое влияние на академический успех и учебное вовлечение учеников.

Факторы, такие как поддерживающая образовательная среда, позитивные отношения с учителями и сверстниками, а также сбалансированная учебная нагрузка, играют важную роль в поддержке эмоционального благополучия учеников.

Несмотря на имеющиеся программы поддержки, существует потребность в более систематических и целостных подходах к поддержке эмоционального благополучия в школьной среде.

Учителя, родители и школьные психологи имеют важную роль в поддержании и улучшении эмоционального благополучия учеников и должны быть активно вовлечены в эти процессы.

Необходима дальнейшая работа в направлении интеграции программ поддержки эмоционального благополучия в обычный учебный процесс и в расширении обучения учеников, учителей и родителей в области эмоционального благополучия и умения справляться со стрессом.

Библиографический список

1. Подольский А.И., Карабанова О.А., Идобаева О.А. и др. Психоэмоциональное благополучие современных подростков: опыт международного исследования // Вест. Москва ун-та. Сер. 14: Психология. – 2011. – № 2. – С. 9-20.
2. Эриксон Э. Детство и общество. – М., 2001. – 200 с.

3. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. – СПб. 2000. – 712 с.
4. Филиппов М.М. Психофизиология функциональных состояний : учеб. пособие. – Киев, 2006. – 240 с.
5. Андреева И.Н. Антология по истории и теории социальной педагогики: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / И.Н. Андреева – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 176 с.

SUPPORT FOR THE EMOTIONAL WELL-BEING OF STUDENTS AT SCHOOL

L.V. Vlasova, *Specialist, Physics Teacher*

Secondary school No. 97 named after Hero of the Soviet Union V.G. Klochkov

Saratov State Pedagogical University named after K.A. Fedin

(Russia, Saratov)

***Abstract.** The article is devoted to the importance of supporting the emotional well-being of students in the school environment. A study was conducted at the school of MEI Secondary school №97 named after Hero of the Soviet Union V.G. Klochkov. Some recommendations and suggestions are formulated to improve current approaches to supporting the emotional well-being of students. The work will be useful for teachers, school psychologists, parents and specialists in the field of education.*

***Keywords:** emotional well-being, school education, student support, educational process, psychological support, stress at school, educational environment, school research, psychology of education.*