

ФОРМИРОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ УЧАЩИХСЯ ПОСРЕДСТВОМ ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ

*Тлегенова Г.А.¹, Тумабаева М.Б.², Шүкенай Г.Т.³, Ашимова М.Г.⁴

¹магистр, преподаватель, Жетысуский университет имени И.
Жансугурова, Талдыкорган, Казахстан
e-mail: gunya_85@mail.ru

²магистр, преподаватель, Жетысуский университет имени И.
Жансугурова, Талдыкорган, Казахстан
e-mail: madina_tumabaeva@mail.ru

³PhD, преподаватель-лектор, Жетысуский университет имени И.
Жансугурова, Талдыкорган, Казахстан
e-mail: chukenaeva@mail.ru

⁴магистр, преподаватель-лектор, Жетысуский университет имени И.
Жансугурова, Талдыкорган, Казахстан
e-mail: malika_amg@mail.ru

Аннотация. В отечественной и англоязычной литературе много говорится о необходимости формирования резильентности школьников, однако практически отсутствуют работы, которые бы суммировали эмпирические данные об эффективности соответствующих программ, включающих в себя техники позитивной психологии. В исследовании использована методология дескриптивного, суммирующего обзора литературы, предложенная Arksey & O'Malley. Целью настоящего дескриптивного обзора литературы был синтез результатов эмпирических исследований по теме для ответа на исследовательский вопрос: эффективны ли экспериментальные воздействия, включающие практики развития позитивного мышления детей и подростков, для повышения их эмоциональной устойчивости? В результате поиска и анализа релевантных источников, в обзор было по ряду критериев включено 9 сравнительных исследований. Согласно результатам, 5 из 9 экспериментальных воздействий в статистически значимой мере улучшили показатели эмоциональной устойчивости испытуемых, в то время как две применённые методики оказались неэффективны, а другие две способствовали снижению депрессивных симптомов, но не тревожности (как и остальные методики). Однако в 7 исследованиях были так или иначе получены положительные результаты, из чего можно заключить, что применение психологических программ, включающих практики позитивного мышления, в значительной степени способствует увеличению резильентности детей и подростков. В работе обсуждаются возможные причины полученных результатов, на примерах конкретных исследований анализируются механизмы повышения эмоциональной устойчивости. Практико-теоретический вклад данной работы заключается в том, что она информирует специалистов психолого-педагогического направления о сравнительной эффективности различных подходов к повышению резильентности учащихся.

Ключевые слова: позитивное мышление, эмоциональная устойчивость, резильентность, саморазвитие, дети, подростки, дискретивный обзор, психология

Основные положения

Данное исследование представляет собой дескриптивный обзор литературы, который суммирует результаты ряда эмпирических исследований на тему эффективности программ, основанных на позитивной психологии, в повышении резильентности учащихся.

Целью настоящего дескриптивного обзора литературы был синтез результатов эмпирических исследований по теме для ответа на исследовательский вопрос: эффективны ли экспериментальные воздействия, включающие практики развития позитивного мышления детей и подростков, для повышения их эмоциональной устойчивости?

Для достижения поставленной цели использовалась методология дескриптивного обзора литературы, предложенная Arksey & O'Malley, посредством которой мы проанализировали механизмы, которые способствуют повышению эмоциональной устойчивости у детей и подростков с помощью позитивной психологии, на примерах конкретных исследований.

Введение

В последние десятилетия в исследованиях, посвящённых психическому здоровью, наблюдается смещение акцента с психопатологии на развитие таких качеств, как резильентность, эмоциональная устойчивость. Актуальными в отечественной и зарубежной научной литературе становятся вопросы развития коммуникаций позитивного типа.

Так, по мнению академика МАН ВШ, члена-корреспондента НАН РК, профессора С. С. Кунанбаевой (2014), современный этап развития образования предполагает формирование у индивида умения найти и освоить такие социально-экономические, социально-статусные и социально-психологические ниши, которые позволили бы личности свободно самореализоваться, быть способной к гибкой смене способов и форм жизнедеятельности на основе коммуникации позитивного типа и принципа социальной ответственности [1].

Другие казахстанские учёные Sh. Zh. Kolumbayeva и A. K. Aitpaeva (2022) сообщают, что эмоциональная сфера личности, являясь механизмом развития её творческой деятельности, наиболее интенсивно развивается в субъект-субъектном взаимодействии, которое необходимо направить и на проявление собственных эмоций, и на поддержку эмоциональных состояний другого [2].

Несмотря на разногласия в определении термина «резильентность», в целом под ним подразумевается поддержание или восстановление психического здоровья после неблагоприятных событий за счёт использования совокупности многочисленных внутренних (личностные характеристики, сильные стороны) и внешних (семья, социум) защитных ресурсов, которые позволяют человеку преуспевать и преодолевать неблагоприятные факторы. В частности, сталкиваясь с трудностями, студенты, обладающие психологической устойчивостью, способны бороться с симптомами гнева, депрессии и тревожности.

Результаты исследований, в которых количественно изучалась связь между определёнными факторами резильентности и показателями

психического здоровья, согласуются с гипотезами о том, что развитие таких факторов может способствовать минимизации рисков для психического здоровья детей и подростков. В частности, было выявлено, что высокий уровень защитных факторов (высокий уровень просоциального поведения в семье, школе и обществе, позитивные личностные установки, сплочённость семьи и прочие) коррелирует со снижением симптомов тревоги, депрессивных симптомов, стресса и обсессивно-компульсивного расстройства у детей и подростков.

Исследование, проведённое в США, показало прямую корреляционную связь между положительными эмоциями и эмоциональной устойчивостью. Авторы утверждают, что полученные результаты подтверждают гипотезу теории положительных эмоций о том, что положительные эмоции могут не только перспективны для повышения резильентности, но и то, что эмоциональная устойчивость в свою очередь может формировать положительные эмоции [3].

Практики повышения эмоциональной устойчивости направлены на достижение подобных факторов резильентности и являются одним из подходов к работе с проблемами психического здоровья у детей и подростков. Подобные практики имеют множество форм и различаются по способу проведения. Одним из таких направлений является позитивная психология, которая помогает людям и сообществам достигать благополучия, опираясь на их позитивный потенциал [4].

Примером позитивности, проявляемой людьми с устойчивым профилем, является то, что они склонны испытывать положительные эмоции даже во время проблемных ситуаций и стресса. Положительные эмоции, испытываемые во время стресса, помогают людям адаптироваться. В исследовании, посвящённом эмоциональной реакции людей на теракты 11 сентября, учёные обнаружили, что люди, которые до терактов относили себя к категории людей с высоким уровнем психологической устойчивости, после терактов демонстрировали более высокий уровень позитивности, чем люди с низким исходным уровнем резильентности [5]. Более того, эти повышенные положительные эмоции впоследствии предопределили меньшее количество депрессивных симптомов у людей с высоким уровнем эмоциональной устойчивости. Эти и другие данные свидетельствуют о том, что переживание положительных эмоций защищает людей с устойчивым профилем от симптомов психопатологии после стрессовых событий.

В отечественной и англоязычной литературе много говорится о необходимости формирования эмоциональной устойчивости школьников, при этом за рубежом, в отличие от стран СНГ, проведено немало рандомизированных контролируемых исследований эффективности различных профилактических и терапевтических программ развития психологической устойчивости детей и подростков посредством преодоления симптомов тревожности, депрессии, поведенческих расстройств. Однако нам не удалось найти публикаций, где был бы представлен синтез эмпирических данных об эффективности подобных экспериментальных вмешательств, включающих в

себя техники развития позитивного мышления. Цель данного обзора заключалась в синтезе данных релевантных эмпирических исследований для ответа на следующий исследовательский вопрос: эффективны ли экспериментальные воздействия, направленные на развитие позитивного мышления детей и подростков, для повышения их эмоциональной устойчивости?

Материалы и методы

В настоящем исследовании использована методология дескриптивного, суммирующего обзора литературы по теме, предложенная Arksey & O'Malley [6] в качестве более информативной альтернативы стандартному обзору литературы. В обзор были включены экспериментальные и квазиэкспериментальные сравнительные исследования, опубликованные в рецензируемых научных журналах в период с 2000 по 2021 год. Применялись следующие критерии включения:

1) участниками эксперимента являются дети и подростки в диапазоне от 5 до 18 лет;

2) экспериментальное воздействие включает практики, направленные на развитие позитивного мышления;

3) подробно описано содержание воздействий, оказываемых на участников эксперимента;

4) эффективность экспериментальных воздействий представлена в количественном выражении (шкалы эмоциональной устойчивости, либо таких показателей социально-эмоциональной сферы, как депрессивные симптомы, уровень тревожности, социальное поведение), с приведением результатов адекватной статистической обработки данных. При этом нами не принимались во внимание результаты опросников, заполненных родителями детей и подростков, ввиду высокой вероятности искажения данных в силу предвзятости и т. п.

Комбинации, включающие термины «intervention», «resilience», «positive», «optimism», «school», «child», «adolescent», «random», были применены в ScienceDirect и Google Scholar. В каждом случае первые 200 результатов поиска были проанализированы на предмет соответствия материала критериям включения. Кроме того, соответствующие работы были почерпнуты из систематических обзоров. В конечном счёте, 9 журнальных статей были подвергнуты экстрактированию данных.

Результаты

Целью нашего обзора было, изучив данные соответствующих эмпирических исследований за последние два десятилетия, определить, способствуют ли специальные программы, направленные на развитие позитивного мышления детей и подростков, повышению их эмоциональной устойчивости?

Результаты проведения обзора литературы приведены в Таблице 1.

Таблица 1 - Ключевые характеристики исследований, включённых в обзор

Первый автор, год опубликования	Выборка	Экспериментальное воздействие	Инструмент оценки эмоциональной устойчивости	Статистически различимый эффект	
				Нет	Да
Rooney, 2006 [7]	120 учащихся 4 класса (8-9 лет, M: 9,08), 57% мужского пола	Positive Thinking Program, программа развития когнитивных и поведенческих навыков посредством игр и занятий, включая обучение позитивному мышлению. 8 еженедельных занятий по 60 минут.	Children's Depression Inventory (CDI, депрессивные симптомы) + Reynolds Children's Manifest Anxiety Scale (RCMAS, тревожность)	× (RCMAS)	× (CDI)
Rooney, 2013 [8]	910 учащихся 4 класса (9-10 лет, M: 8,75), 51% мужского пола	The Aussie Optimism: Positive Thinking Skills Program, программа развития когнитивных и поведенческих навыков посредством игр и занятий, включая обучение позитивному мышлению. 10 еженедельных занятий по 60 минут.	Children's Depression Inventory (CDI, депрессивные симптомы) + Spence Children's Anxiety Scale (SCAS, тревожность)	× (SCAS)	× (CDI)
Schonert- Reichl, 2015 [9]	99 учащихся 4 и 5 классов (9-11 лет, M: 10,24), 46% мужского пола	MindUP, программа социально- эмоционального обучения, ориентированная на развитие осознанности и позитивности (в частности, обучение оптимизму, практика благодарности). 12 еженедельных занятий по 40-50 минут + практика осознанности (3 раза по 3 минуты ежедневно).	Seattle Personality Questionnaire for Children (депрессивные симптомы)		×
Myles-Pallister, 2014 [10]	683 учащихся 4 и 5 классов (9-11 лет), 51% мужского пола	Aussie Optimism Positive Thinking Skills Program, программа социально- эмоционального обучения в рамках школьной программы обучения, направленная на развитие навыков позитивного мышления посредством групповых дискуссий, ролевых игр и пр. 10 еженедельных занятий по 60 минут.	Assessment of Children's Emotional Skills (эмоциональный интеллект)	×	
Quayle, 2001 [11]	47 учащихся 7 класса (11-12 лет), 100% женского пола	Optimism and Lifeskills Program (адаптация Penn Prevention Program, направленной на предупреждение депрессивных симптомов у 10-13-летних).	Children's Depression Inventory (депрессивные симптомы)		×

		Программа включала такие практики, как обучение оптимистической интерпретации повседневных проблем, анализ и устранение пессимистических установок. 8 еженедельных занятий по 80 минут.			
Roberts, 2010 [12]	496 учащихся 7 класса (11-13 лет, M: 12,0), 46% мужского пола	Aussie Optimism Program, программа социально-эмоционального обучения в рамках школьной программы обучения, направленная на развитие навыков позитивного мышления посредством командных заданий, ролевых игр и пр. По каждому модулю проведено 10 еженедельных занятий по 60 минут.	Children's Depression Inventory (депрессивные симптомы) + Reynolds Children's Manifest Anxiety Scale (тревожность)	×	
Hatamizadeh, 2020 [4]	122 учащихся 6-9 классов с нарушениями слуха (12-15 лет), 59% мужского пола	Авторская программа социально-эмоционального обучения, направленная на развитие психологической устойчивости учащихся подросткового возраста с нарушениями слуха. Два занятия в неделю в течение 6 недель.	Connor-Davidson resilience scale (эмоциональная устойчивость) + Strengths and Difficulties Questionnaire (социальное поведение)		×
Cerit, 2021 [13]	70 учащихся 9 и 10 классов (14-17 лет, M: 14,9), 51% мужского пола	Авторская программа развития социальных навыков (7 еженедельных тренингов по ~40 минут), направленная на увеличение уровней психологической устойчивости и эмоционального интеллекта подростков посредством вопросных техник, мозгового штурма, дискуссий и пр. по ряду тем, включая оптимизм.	Resilience Scale (эмоциональная устойчивость)		×
Rohde, 2015 [14]	378 школьников с повышенными самоотчётными показателями депрессивных симптомов (13-19 лет, M: 15,5), 32% мужского пола	Когнитивно-поведенческая терапия, направленная на установление раппорта в группе, повышение вовлечённости участников в приятную для них деятельность и замену негативного когнитивного стиля на позитивный. 6	Schedule for Affective Disorders and Schizophrenia for School-Age Children (депрессивные симптомы)		×

		еженедельных занятий по 60 минут.			
--	--	--------------------------------------	--	--	--

Согласно результатам, 5 из 9 (56%) проанализированных экспериментальных воздействий в статистически значимой мере улучшили показатели эмоциональной устойчивости испытуемых, в то время как две (22%) применённые методики оказались неэффективны, а другие две показали смешанные результаты: программы способствовали снижению депрессивных симптомов, но не тревожности. В целом, ни в одном из представленных исследований экспериментальные воздействия не оказали статистически различимого эффекта на показатели уровня тревожности детей и подростков. Однако в 7 (78%) исследованиях, следовательно, были так или иначе получены положительные результаты.

Обсуждение

В обеих работах с недоказанной эффективностью (Roberts et al., 2010 и Myles-Pallister et al., 2014) использовалась Aussie Optimism Program [10, 12]. Несмотря на неплохие объёмы выборочных совокупностей и богатство методического инструментария, значительных изменений в контрольных временных точках не было достигнуто ни по уровню тревожности, ни по депрессивным симптомам, ни по показателям эмоционального интеллекта. Учитывая, что данная программа разработана для внедрения в школьную программу, недостаточная эффективность может быть отчасти обусловлена спецификой школьного обучения: так, Roberts et al. (2010), обсуждая результаты проведённого эксперимента, относят к недостаткам дизайна исследования то, что занятия проводились в группах по 20-30 человек. Кроме того, при работе с испытуемыми не затрагивались их проблемы, связанные со школой и семьёй [12].

В научной литературе встречаются дополнительные пояснения относительно недостатков проведения подобных экспериментов на базе школ: обсуждая отсутствие статистически различимых результатов в своём рандомизированном контролируемом исследовании эффективности программы развития резильентности детей и подростков (Penn Resiliency Program), Gillham et al. (2007) рассуждают, что влияние терапии на показатели депрессии зачастую незначительны, когда руководителями групп являются школьные учителя, клиницисты или другие исследователи, не аффилированные с лабораторией Penn Resiliency Program [15].

В исследовании Myles-Pallister et al. (2014), где авторы в качестве инструмента оценки эффективности применённой программы избрали Assessment of Children's Emotional Skills, отражающий способность детей распознавать различные эмоции. Подобный выбор был продиктован теоретическим положением о том, что развитие социально-эмоциональных навыков в детстве способствует повышению психологической устойчивости в последующей жизни. Статистически значимых результатов не было зафиксировано [10]. В дискуссионном разделе своей статьи авторы списывают

это на несколько несовершенств методологической составляющей исследования, а также на изначально довольно высокий уровень эмоционального интеллекта испытуемых.

Как бы то ни было, когда программы по профилактике депрессии оказываются эффективны, обычно неясно, обусловлено ли это приобретением испытуемыми соответствующих навыков в результате когнитивно-поведенческой терапии или другими неспецифическими факторами (например, влияние структурированной внеклассной деятельности, внимание со стороны взрослого, поддержка со стороны сверстников). Дальнейшие исследования должны быть направлены на решение данной проблемы.

Результаты ряда исследований, рассмотренных, в том числе, за пределами охвата выполненного нами дескриптивного литературного обзора, указывают на то, что для достижения эмоциональной устойчивости требуется овладеть навыком регулирования отрицательных эмоций. В метаанализе программ обучения эмоциональной устойчивости когнитивная переоценка и проблемно-ориентированные стратегии рассматриваются как факторы психологической защиты. Многие исследования показывают, что способность эффективно управлять эмоциями имеет решающее значение для нормального психосоциального развития детей и подростков. При этом гораздо меньшее количество исследований рассматривало взаимосвязь между конкретными стратегиями эмоциональной регуляции, такими как когнитивная переоценка, и социальным благополучием в этой возрастной группе. В исследовании Chervonsky & Hunt (2019) на 232 учащихся 7-8 классов на протяжении года изучалась связь между двумя стратегиями эмоциональной регуляции (когнитивная переоценка и подавление эмоций) и социальными показателями (виктимизация сверстников, удовлетворённость дружбой и удовлетворённость семьёй). Исследователи также учитывали психическое здоровье подростков (показатели тревожности и депрессии). В результате была установлена обратная корреляционная связь между использованием эмоционального подавления и переменными социального плана, хотя некоторые из этих ассоциаций перестали быть статистически значимыми при включении показателей психического здоровья. В свою очередь применение техники переоценки было в некоторой степени связано с защитой от негативных социальных последствий ухудшения психического здоровья участников эксперимента.

Позитивные эмоции можно рассматривать в качестве адаптации, которая служит для создания прочных ресурсов психологической устойчивости. В отличие от отрицательных эмоций, сужающих внимание, позитивные эмоции расширяют образ действий, порождают новые идеи, мысли и действия. Со временем этот новый опыт накапливается и переходит в дополнительные ресурсы, которые могут изменить жизнь людей. Так, например, обычное любопытство может привести к заинтересованности, кропотливому изучению вопроса, обретению экспертности в той или иной области. Стратегии продления и усиления положительных эмоций (например, их проживание) могут способствовать повышению эмоциональной устойчивости. Другие

стратегии, такие как поиск опыта, который должен привести к положительным эмоциям (выбор ситуации), также могут помочь устранить последствия негативных эмоций и, следовательно, увеличить психологическую устойчивость. К примеру, можно обнаружить, что человек размышляет о событии и возрождает эмоциональные реакции даже спустя месяцы.

Стоит обратить особое внимание на то, что ежедневное «проживание», «вспоминание» положительных эмоций помогает восстановиться после негативных событий и ежедневного стресса. Под термином «проживание» мы имеем в виду способность человека помнить о положительном опыте, осознавать и регулировать положительные чувства по поводу этих переживаний. Так, к примеру, в 8-дневном исследовании Sytine et al. (2019) изучалось ежедневное проживание позитивных эмоций 109 студентами. Согласно результатам, данная практика напрямую коррелировала с возникновением положительных психологических состояний.

В исследовании Gabana et al. (2019) изучались эффекты проведённого 90-минутного семинара на тему благодарности среди 51 учащихся. Уровни чувства благодарности, психологического стресса, эмоционального выгорания, удовлетворённости жизнью, социальной поддержкой, измерялись за неделю до, сразу после и через 4 недели после окончания эксперимента. В результате у учащихся наблюдалось значительное повышение показателей психологического благосостояния (чувство благодарности, удовлетворённость жизнью, социальная поддержка) и значительное снижение показателей противоположного характера (психологический стресс, эмоциональное выгорание).

В двухнедельном исследовании Doorley & Kashdan (2021) посредством многоуровневого моделирования 836 ежедневных наблюдений за 67 обучающимися авторы заключили, что проживание позитивных событий, произошедших за день, усиливало положительные эмоции, связанные с соответствующими событиями [20].

В 11-дневном исследовании Riley et al. (2020) на 97 обучающихся рассматривалось влияние позитивного и негативного мышления на состояние их физического здоровья. По результатам ежедневного анкетирования установлено, что негативные мысли приводили к стрессам, и были связаны с ухудшением физического здоровья; а сосредоточенность на положительных мыслях – с улучшением общего самочувствия. При этом исследования показывают, что положительные эмоции расширяют образ мыслей и действий, формируют личностные ресурсы, помогают людям управлять негативными эмоциями и вырабатывать устойчивость к неблагоприятным жизненным обстоятельствам. Таким образом, предполагается, что положительные эмоции способствуют развитию способности к сопротивлению стресс-факторам, укрепляя не только нервную, но и сердечно-сосудистую систему.

Наконец, немаловажно, что значительные неблагоприятные обстоятельства, для преодоления которых требуется психологическая устойчивость, могут быть как фрагментарным стрессовым событием, так и хроническим стрессором. Это различие важно в связи с регуляцией эмоций,

так как эффективный выбор стратегий может отличаться в зависимости от типа неблагоприятного события. Например, переоценка события может быть оптимальным решением в ответ на стрессовое событие, в то время как для преодоления хронического стрессора может быть более полезным изменение ситуации. Будущие исследования должны быть направлены на изучение эффективности различных методов в зависимости от типа неблагоприятных факторов.

Заключение

Практико-теоретический вклад данной работы заключается в том, что она информирует специалистов психолого-педагогического направления о сравнительной эффективности различных подходов к повышению резильентности учащихся.

Имеющиеся научные данные указывают на то, что проживание позитивных эмоций может быть эффективным инструментом для улучшения показателей психологического благополучия школьников. На основании результатов выполненного дескриптивного обзора литературы по теме, закономерно сделать вывод о том, что применение психологических программ, включающих практики позитивного мышления, в значительной степени способствует увеличению эмоциональной устойчивости детей и подростков.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Куанбаева С. С. Компетентностное моделирование профессионального иноязычного образования. – Алматы, 2014. – 208 с.
- [2] Kolumbayeva Sh. Zh., Aitpaeva A. K. The role of the emotional factor in the educational process //Известия КазУМОиМЯ имени Абылай хана, серия «Педагогические науки». – 2022. – № 1 (64). – С. 111.
- [3] Gloria C. T., Steinhardt M. A. Relationships among positive emotions, coping, resilience and mental health //Stress and Health. – 2016. – Т. 2. – № 32. – С. 145-156.
- [4] Hatamizadeh N. et al. Randomized trial of a resilience intervention on resilience, behavioral strengths and difficulties of mainstreamed adolescent students with hearing loss //International Journal of Pediatric Otorhinolaryngology. – 2020. – Т. 128. – С. 109722.
- [5] Fredrickson B. L. et al. What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001 //Journal of Personality and Social Psychology. – 2003. – Т. 84. – № 2. – С. 365-376.
- [6] Arksey H., O'Malley L. Scoping studies: towards a methodological framework //International Journal of Social Research Methodology. – 2005. – Т. 8. – № 1. – С. 19-32.
- [7] Rooney R. et al. The prevention of depression in 8-to 9-year-old children: a pilot study //Journal of Psychologists and Counsellors in Schools. – 2006. – Т. 16. – № 1. – С. 76-90.
- [8] Rooney R. et al. Reducing depression in 9–10 year old children in low SES schools: A longitudinal universal randomized controlled trial //Behaviour Research and Therapy. – 2013. – Т. 51. – № 12. – С. 845-854.
- [9] Schonert-Reichl K. A. et al. Enhancing cognitive and social–emotional development through a simple-to-administer mindfulness-based school program for elementary school children: a randomized controlled trial //Developmental Psychology. – 2015. – Т. 51. – № 1. – С. 52-66.
- [10] Myles-Pallister J. D. et al. The efficacy of the enhanced Aussie Optimism Positive Thinking Skills Program in improving social and emotional learning in middle childhood //Frontiers in Psychology. – 2014. – Т. 5. – С. 1-11.

- [11] Quayle D. et al. The effect of an optimism and lifeskills program on depressive symptoms in preadolescence //Behaviour Change. – 2001. – T. 18. – № 4. – C. 194-203.
- [12] Roberts C. M. et al. The prevention of anxiety and depression in children from disadvantaged schools // Behaviour Research and Therapy. – 2010. – T. 48. – № 1. – C. 68-73.
- [13] Cerit E., Şimşek N. A social skills development training programme to improve adolescents' psychological resilience and emotional intelligence level //Archives of Psychiatric Nursing. – 2021. – T. 35. – № 6. – C. 610-616.
- [14] Rohde P. et al. Effectiveness trial of an indicated cognitive-behavioral group adolescent depression prevention program versus bibliotherapy and brochure control at 1-and 2-year follow-up //Journal of Consulting and Clinical Psychology. – 2015. – T. 83. – № 4. – C. 736.
- [15] Gillham J. E. et al. School-based prevention of depressive symptoms: A randomized controlled study of the effectiveness and specificity of the Penn Resiliency Program //Journal of Consulting and Clinical Psychology. – 2007. – T. 75. – № 1. – C. 9.

REFERENCES

- [1] Kunanbayeva S. S. Kompetentnostnoe modelirovanie professional'nogo inozazychnogo obrazovaniya (Competence modeling of professional foreign language education) – Almaty, 2014. – 208 s. [in Rus.]
- [2] Kolumbayeva, Sh. and Aitpaeva, A. The role of the emotional factor in the educational process. Bulletin of Ablai khan KazUIRandWL, Series «Pedagogical sciences». – 2022. – № 1 (64). – P. 111.
- [3] Gloria, C. T., and Steinhardt, M. A. Relationships among positive emotions, coping, resilience and mental health. Stress and Health. – 2016. – Vol. 2. – № 32. – Pp. 145-156.
- [4] Hatamizadeh, N. et al. Randomized trial of a resilience intervention on resilience, behavioral strengths and difficulties of mainstreamed adolescent students with hearing loss // International Journal of Pediatric Otorhinolaryngology. – 2020. – Vol. 128. – P. 109722.
- [5] Fredrickson B. L. et al. What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001 //Journal of Personality and Social Psychology. – 2003. – Vol. 84. – № 2. – Pp. 365-376.
- [6] Arksey, H., and O'Malley, L. Scoping studies: towards a methodological framework //International Journal of Social Research Methodology. – 2005. – Vol. 8. – № 1. – Pp. 19-32.
- [7] Rooney, R. et al. The prevention of depression in 8-to 9-year-old children: a pilot study //Journal of Psychologists and Counsellors in Schools. – 2006. – Vol. 16. – № 1. – Pp. 76-90.
- [8] Rooney, R. et al. Reducing depression in 9–10 year old children in low SES schools: A longitudinal universal randomized controlled trial // Behaviour Research and Therapy. – 2013. – Vol. 51. – № 12. – Pp. 845-854.
- [9] Schonert-Reichl, K. A. et al. Enhancing cognitive and social-emotional development through a simple-to-administer mindfulness-based school program for elementary school children: a randomized controlled trial //Developmental Psychology. – 2015. – Vol. 51. – № 1. – Pp. 52-66.
- [10] Myles-Pallister, J. D. et al. The efficacy of the enhanced Aussie Optimism Positive Thinking Skills Program in improving social and emotional learning in middle childhood //Frontiers in Psychology. – 2014. – Vol. 5. – Pp. 1-11.
- [11] Quayle, D. et al. The effect of an optimism and lifeskills program on depressive symptoms in preadolescence //Behaviour Change. – 2001. – Vol. 18. – № 4. – Pp. 194-203.
- [12] Roberts, C. M. et al. The prevention of anxiety and depression in children from disadvantaged schools //Behaviour Research and Therapy. – 2010. – Vol. 48. – № 1. – Pp. 68-73.
- [13] Cerit, E., and Şimşek, N. A social skills development training programme to improve adolescents' psychological resilience and emotional intelligence level //Archives of Psychiatric Nursing. – 2021. – Vol. 35. – № 6. – Pp. 610-616.
- [14] Rohde, P. et al. Effectiveness trial of an indicated cognitive-behavioral group adolescent depression prevention program versus bibliotherapy and brochure control at 1-and 2-

year follow-up //Journal of Consulting and Clinical Psychology. – 2015. – Vol. 83. – № 4. – P. 736.

[15] Gillham, J. E. et al. School-based prevention of depressive symptoms: A randomized controlled study of the effectiveness and specificity of the Penn Resiliency Program //Journal of Consulting and Clinical Psychology. – 2007. – Vol. 75. – № 1. – P. 9.

ПОЗИТИВТІ ОЙЛАУ АРҚЫЛЫ ОҚУШЫЛАРДЫҢ ЭМОЦИОНАЛДЫ ТҰРАҚТЫЛЫҒЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ

*Тлегенова Г.А.¹, Тумабаева М.Б.², Шүкенай Г.Т.³, Ашимова М.Г.⁴

¹магистр, оқытушы, І. Жансүгіров атындағы Жетісу университеті,
Талдықорған, Қазақстан
e-mail: gunya_85@mail.ru

²магистр, оқытушы, І. Жансүгіров атындағы Жетісу университеті,
Талдықорған, Қазақстан
e-mail: madina_tumabaeva@mail.ru

³PhD, оқытушы-лектор, І. Жансүгіров атындағы Жетісу университеті,
Талдықорған, Қазақстан
e-mail: chukenaeva@mail.ru

⁴магистр, оқытушы-лектор, І. Жансүгіров атындағы Жетісу университеті,
Талдықорған, Қазақстан
e-mail: malika_amg@mail.ru

Аңдатпа. Отандық және ағылшын әдебиеттерінде оқушылардың резильенттілігін қалыптастыру қажеттілігі туралы көп айтылады, бірақ позитивті психология әдістерін қамтитын тиісті бағдарламалардың тиімділігі туралы эмпирикалық мәліметтерді жинақтайтын жұмыстар іс жүзінде жоқ. Зерттеу Arksey & O'Malley ұсынған әдебиеттерді сипаттайтын, қорытындылайтын шолу әдістемесін қолданды. Әдебиеттерге нақты сипаттамалық шолудың мақсаты зерттеу сұрағына жауап беру үшін тақырып бойынша эмпирикалық зерттеулердің нәтижелерін синтездеу болды: балалар мен жасөспірімдердің жағымды ойлауын дамыту тәжірибесінен тұратын эксперименттік әсерлер олардың эмоционалды тұрақтылығын арттыру үшін тиімді ме? Тиісті дереккөздерді іздеу және талдау нәтижесінде шолуға бірқатар критерийлер бойынша 9 салыстырмалы зерттеу енгізілді. Нәтижелерге сәйкес, 9 эксперименттік әсердің 5-еуі сандық тұрғыдан субъектілердің эмоционалды тұрақтылығының көрсеткіштерін жақсартты, ал қолданылған екі әдіс тиімсіз болды, ал қалған екеуі алаңдаушылық емес, депрессиялық белгілердің төмендеуіне ықпал етті (басқа әдістер сияқты). Алайда, 7 зерттеуде қандай-да бір жолмен оң нәтижелер алынды, олардан психологиялық бағдарламаларды, соның ішінде позитивті ойлау тәжірибесін қолдану балалар мен жасөспірімдердің резильенттілігінің артуына ықпал етеді деп қорытынды жасауға болады. Бұл жұмыста нәтижелердің ықтимал себептері талқыланады, нақты зерттеулердің мысалдарымен эмоционалды тұрақтылықты арттыру тетіктері талданады. Бұл жұмыстың практикалық және теориялық үлесі психологиялық-педагогикалық бағыттағы мамандарды оқушылардың резильенттілігін арттырудың әртүрлі тәсілдерінің салыстырмалы тиімділігі туралы хабардар етеді.

Тірек сөздер: позитивті ойлау, эмоционалды тұрақтылық, қарсылық, өзін-өзі дамыту, балалар, жасөспірімдер, сипаттамалық шолу, психология

FORMATION OF RESILIENCE OF STUDENTS THROUGH POSITIVE THINKING

*Tlegenova G.A.¹, Tumabaeva M.B.², Shukenaj G.T.³, Ashimova M.G.⁴

*¹master, Zhetysu State University after I. Zhansugurov, Taldykorgan, Kazakhstan
e-mail: gunya_85@mail.ru

²master, teacher, Zhetysu State University after I. Zhansugurov, Taldykorgan,
Kazakhstan
e-mail: madina_tumabaeva@mail.ru

³PhD, lecturer, Zhetysu State University after I. Zhansugurov, Taldykorgan,
Kazakhstan
e-mail: chukenaeva@mail.ru

⁴master, lecturer, Zhetysu State University after I. Zhansugurov, Taldykorgan,
Kazakhstan
e-mail: malika_amg@mail.ru

Abstract. In Russian and English-language literature, much is said about the need to build schoolers' resilience, but there are practically no works summarizing empirical data on the effectiveness of programs involving techniques of positive psychology. This study utilized the descriptive, summative literature review methodology proposed by Arksey & O'Malley. The purpose of this descriptive literature review was to synthesize the results of empirical research on the topic to answer the research question: are interventions with positive thinking practices for children and adolescents effective in increasing their resilience? After the search and analysis of relevant sources, 9 comparative studies were included in the review according to several criteria. Eventually, 5 of 9 interventions significantly improved the subjects' resilience, while 2 were ineffective, and the other 2 reduced depressive symptoms but not anxiety (and none of them did). However, in 7 studies, positive results were obtained one way or another suggesting that programs with positive thinking practices may contribute to increasing resilience in children and adolescents. The paper discusses possible reasons for the obtained results and analyzes the mechanisms of increasing emotional resilience based on certain studies. The practical-theoretical contribution of this paper is that it informs educational psychologists about the comparative effectiveness of various approaches for improving student resilience.

Keywords: positive thinking, emotional stability, resilience, self-development, children, adolescents, descriptive review, psychology

Статья поступила 12.03.2023