

УДК 159.922.6

Психология развития (возрастная психология), акмеология

К ВОПРОСУ ОБ ОСОБЕННОСТЯХ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ В ПЕРИОД СТУДЕНЧЕСТВА

Белянкина Т.С.

В данной статье рассматриваются особенности развития эмоциональной устойчивости у студентов. Обозначена уникальность студенческого периода, заключающаяся в нахождении его на границе подросткового возраста и зрелости, наличием специфических социальных и психологических особенностей, присущих только этой категории молодых людей стиля жизни, образа поведения, культурных норм и системы ценностей. Высокий образовательный уровень, высокая познавательная мотивация, наивысшая социальная активность, достаточно гармоничное сочетание интеллектуальной и социальной состоятельности – это является основными характеристиками студенческого возраста, отличающего его от других групп населения. Описываются изменения, происходящие в эмоциональной сфере студентов. Приведены данные по уровню тревожности у студентов, а также их эмоциональной неустойчивости, напряжённости.

Ключевые слова: эмоциональная устойчивость, период студенчества, стрессоустойчивость, саморегуляция, уровень тревожности, формирование личностного и профессионального самоопределения

FEATURES OF THE EMOTIONAL SPHERE'S DEVELOPMENT OF STUDENTS

Beliankina T.S.

The article describes the features of the development of emotional stability of students. Denotes the uniqueness of the student period, which is situated between the edge of adolescence and maturity, with the presence of specific social and psychological characteristics that are unique to this category of young people's life style, a way of behavior, cultural norms and values. A high level of education, high cognitive motivation, high social activity, quite harmonious combination of intellectual and social viability - this is the basic characteristics of college age, distinguishing it from other groups. It describes the changes in the emotional sphere of students. Given the data on the level of anxiety among students, as well as their emotional instability, tension.

Keywords: emotional stability, the period the student, stress resistance, self-regulation, the level of anxiety, the formation of personal and professional self-determination

Передовой частью большинства наций является студенчество, обеспечивающее их настоящее и дальнейшее развитие и процветание, что вполне оправдывает повышенное внимание к проблемам студентов. Годы студенчества выступают как вполне самостоятельный этап жизни человека, на протяжении которого он имеет и формирует собственную среду развития, участвует в таких видах деятельности, которые выступают в качестве личностно-образующих факторов и определяют модель его социального поведения.

В студенческом возрасте становление личности всегда сопровождается усилением личностного контроля, самоуправления, глубинной рефлексией и высоким уровнем внимания к своему внутреннему миру. Активный нравственный и духовный поиск, открытие своего внутреннего мира, идентификация себя как личности является одним из главных приобретений юности. Внешний мир начинает восприниматься острее, пропускаться через себя. Возрастает волевая регуляция, ярко проявляется стремление к

самоутверждению. Всё это влияет на эмоциональное самочувствие студентов. Стратегии преодоления являются наиболее актуальными в данный возрастной период поведенческими способами справиться с возникающими трудностями или со специфическими внешними и внутренними требованиями, которые воспринимаются индивидом в качестве психологического напряжения или превышают его психологические возможности.

Для студенческой среды характерны эмоциональные перегрузки во всем многообразии. В то же время, именно в этот период формируется будущий профессионал, состояние психического здоровья которого непосредственно влияет на успешность деятельности и стиль жизни в целом и таким образом приобретает высокое общественное значение. Значение стрессоустойчивости в учебной деятельности студентов обуславливается ролью эмоций и их влиянием на познавательные процессы, на качество деятельности в целом; ее можно считать одним из факторов, определяющих психическое и физическое здоровье студентов и, соответственно, результативность их учебной деятельности.

В период социально-экономических перемен со всей силой проявляются дополнительные факторы риска по отношению к сохранению психического здоровья - социальная и профессиональная неопределенность будущего специалиста в обществе и необходимость поиска рабочего места, соответствующего уровню образования и подготовки. Анашкиной А.П. и Дорониной Н.А. было установлено, что наиболее часто встречающимися стрессорами в жизни студентов являются проблемы со здоровьем и проблемы в личной жизни [1]. Кроме того, имеют место и факторы, связанные с индивидуальными особенностями – это изменение привычек и стереотипов поведения. Имеет значение также продолжительность действия стрессора. Известно, что стресс возникает при длительных непрерывно повторяющихся отрицательных эмоциональных состояниях человека. Ряд стрессоров возникает в течение года не один раз, что, в свою очередь, создает предпосылки для снижения уровня стрессоустойчивости личности. Наличие низкого уровня стрессоустойчивости подтверждают также результаты исследования И.С. Кубарьковой. Так согласно 16-факторного опросника Кеттела, эмоционально неустойчивы 48% студентов, они отличаются низкой толерантностью к эмоциогенным факторам, неуверенностью в себе, повышенной раздражительностью, частым проявлением волнения, склонны к озабоченности и огорчениям, нетерпимы и нетерпеливы. Также большая часть студентов обладают высоким уровнем тревожности (88%). Таких студентов отличает неуверенность в себе, депрессивное настроение, зависимость от него, наличие страхов, озабоченность. Подтверждением этого является и некоторая напряженность (32% студентов), которая характеризуется раздражительностью,

нетерпеливостью, отсутствием разрядки. Большинство студентов (68%) отличаются вялостью, флегматичностью [2]. Такие результаты, возможно, вызваны тем, что именно годы обучения в вузе являются определяющими в становлении студента как будущего специалиста. В это время нередко возникает вопрос о правильности выбора профессии, принимаются решения, направленные на то, чтобы в будущем избежать работы по специальности. Именно в это время происходит соединение на практике требований профессии к личности и ее возможностей. Однако личностные особенности и требования профессии могут не совпадать. В результате этого мотивация обучения снижается, падает интерес к продолжению обучения, возникают внутриличностные конфликты. Также в студенческом возрасте снижается общая удовлетворенность жизнью, еще недостаточно сформирована способность к активному преодолению возникающих трудностей, что в редких случаях даже может привести к мыслям о суициде. Так, согласно статистики, частота суицидов подросткового населения последние 7-8 лет держится практически на одном уровне – 19,8 случаев на 100 тысяч человек [3]. В такой ситуации эмоции начинают оказывать деструктивное, ослабляющее действие. Несмотря на возникающие трудности у студентов преобладает позитивный эмоциональный фон с доминированием радостного настроения. Это вызвано тем, что студенческий возраст полон как негативных, так и позитивных эмоциональных переживаний: меняется стиль жизни, открывается доступ к всевозможным развлечениям, происходят перемены в личной жизни, начинается самостоятельный этап взросления личности. Все это может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на психическое здоровье личности. Кроме того, студенчество характеризуется повышенной социальной активностью, участием в общественной жизни вуза, что зачастую приводит к избытку эмоций, которые студент не всегда может воспринимать адекватно. Также ограничены возможности релаксации и отдыха из-за убежденности в неисчерпаемости своих психических и физических ресурсов. Отмечаются высокая эмоциональная возбудимость и интенсивность эмоций, вызванная тем, что студенческая жизнь отличается большой насыщенностью. В течение учебного дня несколько раз сменяется вид деятельности, что, в свою очередь не может не оказывать влияния на интенсивность эмоциональных переживаний, приводящих к возникновению страха. Страх на данном этапе обучения может быть вызван состоянием социальной и профессиональной неопределенности будущего специалиста в обществе и необходимостью поиска рабочего места, соответствующего уровню образования и подготовки. Постепенно увеличивается число дисциплин, непосредственно связанных с будущей специальностью. Студент все больше входит в профессию и возникает страх из-за возможного профессионального несовершенства. Поэтому так важно выявить и изучить факторы,

влияющие на развитие эмоциональной устойчивости студенчества, обучать студентов правильному использованию резервов психики, повышению способности к гибкому самоуправлению и саморегуляции.

Список литературы

1. Анашкина А.П., Стрессоустойчивость как фактор подготовки студентов к социально-педагогическому взаимодействию со школьниками/ А.П. Анашкина, Н.А. Доронина // Современные проблемы науки и образования: электронный журн. – 2013.- №2. –Режим доступа: <http://www.science-education.ru/108-8850>
2. Кубарькова И.С., Стрессоустойчивость студентов инженерных специальностей и ее генезис/ И.С.Кубарькова // Россия и Узбекистан: проблемы и перспективы в образовательном процессе: сб. материалов Международной научно-практической Интернет-конференции, Редакционная коллегия: Н.Р. Насырова (отв. редактор), Д.Ю. Трушников.- Тюмень, 2009. – Режим доступа: http://lit.lib.ru/t/trushnikow_d_j/text_0230.shtml
3. Статистика самоубийств среди подростков в России. Справка [Электронный ресурс] ; Сетевое издание «РИА Новости», 2012. – Режим доступа: <http://ria.ru/spravka/20120220/570313334.html>

Белянкина Татьяна Станиславовна, аспирант кафедры классической и практической психологии, факультета психологии и педагогики, ФГБОУ ВПО «Нижегородский государственный педагогический университет им. К.Минина», e-mail: tixy@inbox.ru