Согласно результатам исследования большинство школьников показали «хороший уровень» и «положительное отношение» в учебной мотивации. Вместе с тем, в целом, уровень учебной мотивации учащихся ОШ выше по сравнению с результатами КШ. Так, количество выборов «хороший уровень» ОШ в два раза превышает результат КШ, так же в ОШ отсутствуют выборы «негативное отношение». В КШ большинство выборов относится к уровню «положительное отношение», качество которого уступает «хороший уровень». Следовательно, гипотеза о том, что главной детерминантой низкой учебной мотивации и познавательной деятельности является недостаточный уровень развития психики школьника, подтвердилась. Уровень интеллектуального развития учащихся коррекционной школы (у большинства выявлена задержка психического развития) уступает развитию школьников из обычной школы.

Список литературы

1. Гомбоева Б.В., Михалева А.Б. Интеллектуальное развитие / Актуальные проблемы развития личности в онтогенезе. – Якутск, 2013. – С. 13-15.
2. Еникеев М.И. Общая и социальная психология. – М., 1999. – 624 с.
3. Монина Г.Б., Панасюк Е.В. Тренинг взаимодействия с неуспевающим учеником. – СПб: Речь, 2006. – С. 3, 200.

КУЛЬТУРА ДОСУГА СТУДЕНТОВ

Егорова З.М., Михалева А.Б.

Северо-Восточный федеральный университет, Якутск, e-mail: fortepiano@rambler.ru

Досуг – это творческая деятельность, осуществляемая в свободное время и находящаяся вне сферы общественного и бытового труда, благодаря которой индивид восстанавливает и развивает в себе умения и способности [1]. На основе анализа досуговой активности россиян Н.Н. Седова выявила следующие тенденции: Свободное время и досуг остаются в российском массовом сознании «вторичными» по отношению к работе. При этом свободное время находится под угрозой ценностной девальвации, развивается тенденция на «одомашнивание» досуга. Пренебрежение досугом может привести к усугублению проблем в сфере здоровья, социализации, личностного развития и самореализации россиян. Сегодня особое значение приобретает формирование отношения к досугу как источнику разнообразных знаний, умений и навыков, освоения мира культуры, самореализации и общественного признания [4]. В жизни общества досуг важен для стабилизации, снятия напряженности, предотвращения конфликтов, развития общения, удовлетворения потребностей личности в удовольствии. Свободное время относится к центральным ценностям человека, поэтому особое место занимает вопрос о ценностной ориентации досуга. Досуговые предпочтения являются одной из определяющих характеристик образа жизни человека.

Особое место в досуге современного человека должно занимать искусство. Развитие искусства непосредственно связано с эмоциональным развитием человека, восприятие искусства формирует эмоциональную сферу человека. Традиционно в российской психологии эмоциональное развитие связывали с нравственным становлением личности: чувства интеллектуальные предшествуют развитию чувств нравственных, индивидуальные нравственные чувства – социальным [2].

Особенность досуга современного студента должна состоять в развитии его образования и культуры, для этого необходимо совмещать мероприятия развлекательного характера с информационно насыщенными, возможностью творческой реализации и познания нового. Всё, что получает студент в процессе досуговой деятельности, отличается от знаний и навыков, полученных в процессе обучения. Досуговое пространство отличается значительно большей свободой, и здесь молодой человек выбирает именно то, чему он готов с интересом посвящать своё свободное время. Высокая степень заинтересованности предполагает достижение высоких результатов и расширение кругозора. Именно в досуговых занятиях, когда молодой человек по-настоящему увлечён, может развиваться его творческий потенциал, формирование личности, способной к саморазвитию и самореализации.

В целях изучения досугового пространства студентов, будущих специалистов системы образования, были опрошены 20 студентов педагогического колледжа в возрасте 16-21 год и 20 студентов педагогического института в возрасте 17-22 года.

Свободное время в форме приобщения к культуре (чтение, просмотр телепередач, посещение театра, музеев и кино) проводят практически 50% студентов. Время за творческими занятиями больше проводят студенты вуза, нежели колледжа. Общение с друзьями и прогулки предпочитают 90% студентов, при этом юноши по сравнению с девушками более активны в этих формах досуга. Также юноши проявляют больший интерес занятиям спортом (50%) по сравнению с девушками (30%). Своим хобби занимаются 70% юношей из вуза и только 20% студентов-юношей колледжа. Студенты-юноши вуза также активнее посещают кружки. Приработком в свободное время также активнее занимаются юноши-студенты вуза. Практически 100% студентов, как юноши, так и девушки «часто» проводят время в социальных сетях Интернета. Ничего не делать более всего предпочитают девушки-студентки вуза, вероятно по причине большей по сравнению с колледжем учебной занятостью и в связи с этим большей потребностью в пассивном отдыхе.

Результаты опроса показали, что, несмотря на ограниченность во времени и в материальных ресурсах, которые испытывают большинство студентов, ребята находят возможность для саморазвития вне учебно-профессиональной деятельности. Однако, определилась тенденция к проведению пассивного досуга в сети Интернет. Следовательно, досугом студентов, особенно младших курсов, необходимо управлять. Кураторам и преподавателям мы рекомендуем направлять внимание студентов на духовно-содержательные мероприятия, формирующие эмоциональные и нравственные эталоны поведения [3]; показывать пути и способы расширения общения молодежи в реальном пространстве.

Список литературы

1. Культурно-досуговая деятельность студентов [Электронный ресурс] http://publ.uchis-online.ru/files/ou3.pdf (дата обращения 28.03.2015).
2. Михалева А.Б. Истоки экспериментального исследования эмоций в России // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. – 2012. – № 1. – С. 57-61.
3. Михалева А.Б., Харитонова В.В. Культура досуга студентов// Сборник научных трудов SWorld. – Одесса:КУПРИЕНКО СВ, 2015. – № 1(38).
4. Седова Н.Н. Досуговая активность россиян // Социологические исследования. – 2009. – № 12. – С. 56–68.

ПСИХОЛОГИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ

Константинова М.Н., Михалева А.Б.

Северо-Восточный федеральный университет, Якутск, e-mail: fortepiano@rambler.ru

Актуальность темы данной работы связана с тем, что культурные нормы современного общества требуют от человека сдержанности в проявлении чувств, поэтому человеку сегодня необходимо развивать в себе умение владеть и управлять своими пережи-

ваниями, настроением. В эмоциях и чувствах совершаются и выражаются переживания человеком своего отношения к окружающему. Положительные переживания способствуют развитию интереса к какому-то объекту, притягивают к нему, а отрицательные – отталкивают, вызывают желание отдалиться, устранить их из своей жизни. Следовательно, эмоции для человека являются своего рода внутренним двигателем, побуждающим к действию. Эмоции оказывают мотивирующее влияние на поведение и деятельность человека, его поступки, отношения, развитие самого человека и достигаемые им результаты.

Эмоции (от лат. emovere – возбуждать, волновать), в строгом значении слова, – это непосредственное, временное переживание какого-либо чувства [2]. Они включают в себя три основных компонента: 1. Физиологический компонент представляет изменения физиологических систем, возникающие при эмоциях (изменение частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, сдвиги в обменных процессах, гормональные и др.). 2. Психологический – собственно переживание (радость, горе, страх и др.). 3. Поведенческий компонент – экспрессия (мимика, жесты) и различные действия (бегство, борьба и пр.).

Первые два компонента эмоций – это внутренние их проявления, которые «замыкаются» внутри организма. Выход вовне и разрядка чрезмерной эмоциональной энергии осуществляется благодаря третьему компоненту – поведению. Для физического и душевного здоровья человека необходим своевременный сброс излишней энергии. Он может происходить в виде любых приемлемых для самого человека и общества движений и действий: подвижные игры, ходьба, бег, шейпинг, танцы, бытовые [4].

Проблема эмоционального развития личности является в психологии одной из самых сложных и малоизученных. Существуют противоречивые мнения относительно данной проблемы. Ряд психологов (К. Изард, Х. Остер, П. Экман) считают, что эмоциональная система является врожденной и самой зрелой по сравнению с другими субсистемами личности. Это связано с функциональным значением этой системы, которая обслуживает большое число жизненно важных функций. Так, К. Изард пишет: «Качество отдельно взятого эмоционального переживания остается неизменным на протяжении всей человеческой жизни, однако причины, его вызывающие, и его последствия зависят от степени зрелости индивида» [1]. Положение об адаптивной функции эмоций является ключевым моментом для теории К. Изарда, которая дает представление об их развитии. Процесс возникновения и развития эмоций подчиняется биологическим закономерностям.

Другая точка зрения заключается в том, что эмоциональная сфера человека, как и все психические процессы, развивается. Анализируя душевные состояния личности, Н.Я. Грот пришел к выводу, что они являются своеобразным барометром индивидуальной и социальной ее жизни. К числу таких душевных состояний он относил пессимистическое и оптимистическое настроение человека. Согласно своей теории, Н.Я. Грот считал, что пессимизм и оптимизм характеризуются преобладанием неприятных или приятных чувств и соответствующим им строем мышления. Поэтому они не только выражают степень соответствия внешних и внутренних отношений (отношений между состоянием среды и потребностями личности), но и показывают, прогрессирует в данную эпоху человеческое общество или регрессирует [2] .

С.Л. Рубинштейн выделяет три уровня в эмоциональной жизни человека. Первый уровень – это уровень органической аффективно-эмоциональной чувствительности. Сюда относятся элементарные или так называемые физические чувствования удовольствия и неудовольствия, связанные по преимуществу с органическими потребностями. Чувствования такого рода могут выступать в качестве эмоциональной тона отдельного ощущения. Так же они могут выражать общее самочувствие индивида, носящее неопредмеченный характер. Примером может служить чувство беспредметной тоски, тревоги или радости. Более высокий уровень эмоциональных проявлений составляют предметные чувства, соответствующие предметному восприятию и предметному действию. Опредмеченность чувства означает более высокий уровень его осознания. На смену беспредметной тревоге приходит страх перед чем-нибудь. Человек всегда боится чего-то, точно так же удивляется чему-то и любит кого-то. На данном уровне чувство является выражением в осознанном переживании отношения человека к миру. Третий уровень – обобщенные мировоззренческие чувства. Они образуют основные проявления эмоциональной сферы, органически включенной в жизнь личности. Очевидно, что второй и третий уровни эмоциональной сферы – продукты воспитания, а не врожденные [3].

С точки зрения влияния на деятельность человека эмоции делятся на стенические и астенические. Стенические эмоции стимулируют деятельность, увеличивают энергию и напряжение сил человека, побуждают его к поступкам, высказываниям. Нам становится трудно промолчать, остаться бездействующим. И наоборот, астенические эмоции, вызывают скованность и пассивность. Так, переживающий чувство стыда школьник нередко испытывает внутренние угрызения совести и старается оставаться «в тени» [2].

В зависимости от ситуации и индивидуальности человека, эмоции могут по-разному оказывать влияние на его поведение. У каждого имеются индивидуальные различия по глубине и устойчивости чувств. У одних людей они носят поверхностный характер, протекают легко и малозаметно, у других же, чувства захватывают их целиком и оставляют в сознании глубокий след. Именно это обусловливает неповторимость каждого из людей, определяет его индивидуальность.

В практической части работы мы поставили перед собой цель определить уровень эмоционального состояния студентов. В опросе приняли участие 30 студентов вуза: 14 девушек (педагогический институт, 4 курс) и 16 юношей (технический институт, 4 курс). В работе был использован тест «Проверь свой эмоциональный интеллект» (**а**втор Г.Г. Ларин). Тест состоит из 3 частей: часть А – отношение к себе (внутренний, личностный EQ); часть В – отношение к другим (социальный, коммуникативный EQ); часть С – отношение к жизни в целом (бытовой, житейский EQ).

Уровень эмоционального развития студентов

	Высокий уровень (114-152 баллов)	Средний уровень (68-113 баллов)	Низкий уровень (38-67 баллов)
ПИ	21%	79%	0%
ТИ	6%	94%	0%

Из опрошенных девушек педагогического института у 21% высокий уровень эмоционального развития, а у остальных девушек 79% – средний уровень. Студенты технического института (юноши): 6% (высокий уровень), 94 % (средний уровень). У всех студентов констатирован высокий и средний уровни эмоционального развития, что означает следующее: студенты как гуманитарного, так и технического профиля, вполне могут управлять своими эмоциями, что не маловажно для их физического и психического здоровья. Так же это может оказывать благотворное влияние на культуру их межличностного взаимодействия и в целом, эмоциональный фон в студенческом коллективе.

Обработка результатов теста по параметру эмоциональный интеллект EQ показала следующие результаты. В части А (внутренний, личностный EQ), например, в утверждении «Я страшен (страшна) в гневе. Могу что-нибудь разбить, ударить человека» из парней выбрали вариант «скорее да» 7 юношей. А из девушек выбрали этот вариант 6. В части В (социальный, коммуникативный EQ), в утверждении «Если я в плохом настроении, могу запросто нагрубить» из парней выбрали вариант «правда» двое, а вариант «скорее да» семеро. А из девушек вариант «правда» – четверо, вариант «скорее да» – четверо. В части С (бытовой, житейский EQ), в утверждении «Я умею расслабляться и не стремлюсь контролировать все на свете» из юношей вариант «скорее нет» выбрали только двое, а из девушек – семеро. Следует, отметить, что у выше рассмотренных респондентов средний уровень эмоционального развития. В целом, они умеют управлять своими эмоциями, но в некоторых ситуациях, все же эмоциональное состояние у девушек может выходить из-под контроля. Статистический анализ (t-критерий Стьюдента) показал, что выборочные средние, равные в нашем случае 100,7 (юноши) и 105 (девушки), достоверно не отличаются друг от друга. Значение t оказалось равным 1,4. Для выборки с общим количеством респондентов 30, значение t должно быть не меньше, чем 2,05. Следовательно, эмоциональное состояние юношей технической специальности и девушек гуманитарной специальности практически не отличаются, хотя на первый взгляд казалось, что такие различия существуют.

Таким образом, эмоциональная сфера психики и ее развитие оказывают определяющее значение в становлении личности. Данные тестирования определили, что эмоциональное состояние студентов технической и гуманитарной направленности практически не различаются.

Список литературы

1. Изард К. Психология эмоций. – М., 2000. – С. 96.
2. Михалева А.Б. У истоков российской психологии (К 130-летию психологической науки) // Вестник Северо-Восточного федерального университета. – 2009. – Т.6. № 4. – С. 138-139.
3. Рогов Е. И. Эмоции и воля. – М.: ВЛАДОС, 2001. – 240 с.
4. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2008. – 713 с.
5. [Электронный ресурс] http://www.rae.ru/monographs/90-3153 (дата обращения 10.01.2016).

ПРОФИЛАКТИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Сосина Н.И., Михалева А.Б.

Северо-Восточный федеральный университет, Якутск, e-mail: fortepiano@rambler.ru

В настоящее время актуальными, даже в какой-то степени модными являются вопросы здорового образа жизни и психологического здоровья. История учит, что в Античную эпоху, где практически все ученые (Сократ, Платон, Аристотель, Эпикур, стоики) поднимали вопросы нравственности и безнравственности, не были услышаны, и наступила эпоха Средних веков с жестким регламентом и контролем жизни человека, нередко силой объяснявшая законы Добра [1].

Под психологическим здоровьем мы подразумеваем наличие нормы в интеллектуальном развитии человека, положительные эмоции и способность к эмоциональной регуляции, коммуникативную культуру и нравственное поведение [2]. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это активное участие в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности человека. В узко биологическом смысле речь идет о физиологических адаптационных возможностях человека к воздействиям внешней среды и изменениям состояний внутренней среды. Базовыми элементами ЗОЖ являются воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков; окружающая среда; отказ от вредных привычек; питание; движение; гигиена организма; закаливание. На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает неразрывное с ним психоэмоциональное состояние, которое зависит от его умственных установок.

Малоподвижный образ жизни всюду преследует современного человека, в том числе и студенческую молодежь. Современная молодежь много сидит в университетской аудитории, в читальном зале библиотеки, за компьютером и телевизором, а дома или в общежитии, уже обессилившая после продолжительного сидения, предпочитает лежать. Статистика показывает: спортивная подготовка старшеклассников выше, чем у студентов. Значит, юноши и девушки из года в год физически слабеют. И не удивительно, что первые признаки старости наступают уже к 30 годам. Важнейшей причиной гиподинамии среди нашей молодежи являются и суровые климатические условия Якутии, препятствующие свободной игровой и трудовой деятельности на воздухе, общению с природой. Вместе с тем резко-континентальный климат – это и благоприятная среда для психической депривации, результаты которой без компетентного вмешательства специалистов могут создать определенные трудности для нормального развития личности.

Прекрасным средством профилактики физического и психологического здоровья являются, например, физические упражнения и йога. В России до недавнего времени пропагандировались лишь занятия физкультурой и спортом. Существенная разница между этими подходами к активизации жизненных ресурсов заключается в том, что после занятий физкультурой или спортом человек ощущает усталость и недостаток энергии, а упражнения йогой способствуют не только аккумулированию энергии, но и улучшению мыслительной деятельности, снятию стрессов и гармонизации внутренних процессов в организме. В настоящее время все увереннее звучат предложения занятия йогой – результат многовекового опыта человечества в формировании гармонии духа и тела [2].

Другие техники телесноориентированной психологии, также могут способствовать профилактике психологического здоровья. Это психосоматический массаж и упражнения, разработанные В. Райхом, А. Лоуеном, И. Рольф, Ф.М. Александером, М. Фельденкрайзом [3]. Ф. Матиас Александер считает, что люди в основном неправильно и неэффективно пользуются своими телами. Это привычки в держании и движении тела, привычки, которые непосредственно влияют на то, как мы функционируем физически, умственно и эмоционально. Им разработана оригинальная техника, показывающая способ преодоления сложившихся «неправильностей» в действии и покое. Ф.М. Александер полагал, что предпосылкой свобод-