



# ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Сборник научных статей

Выпуск 6  
Часть 2

185ISSN 2306-4943

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ  
СОПРОВОЖДЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
ПРОЦЕССА**

**СБОРНИК НАУЧНЫХ СТАТЕЙ**

*Основан в 2017 году*

Выпуск 6

В 2 ЧАСТЯХ

Часть 2



Минск  
РИПО  
2016

УДК 377.35.015.324(476)

В сборнике представлены результаты научных исследований ученых и аспирантов, занимающихся проблемами психологического сопровождения личности в образовательном процессе, а также оригинальные статьи практических психологов учреждений образования Республики Беларусь, Российской Федерации. Авторы рассматривают актуальные проблемы методологии, методики и практики психологического сопровождения личностного и профессионального развития учащейся молодежи.

Адресован научным работникам и преподавателям учреждений высшего, среднего специального и профессионально-технического образования, учреждений дополнительного образования взрослых, аспирантам и магистрантам.

*Рекомендовано к изданию экспертным советом  
Республиканского института профессионального образования  
Министерства образования Республики Беларусь*

Редакционная коллекция:  
доктор психологических наук, доцент *О.С. Попова* (отв. редактор);  
доктор педагогических наук, профессор *А.Х. Шкляр*;  
доктор психологических наук, профессор *Ю.А. Коломейцев*;  
доктор психологических наук, профессор *Л.В. Марищук*;  
доктор психологических наук, профессор *Л.И. Рожина*;  
доктор психологических наук, профессор *Т.М. Савельева*;  
кандидат психологических наук, доцент *Е.Л. Касьяник*.

*Сборник включен в Перечень научных изданий Республики Беларусь для опубликования  
результатов диссертационных исследований в 2015 году (в редакции приказа  
Высшей аттестационной комиссии  
Республики Беларусь от 14.12.2015 № 320)*

© Республиканский институт  
профессионального образования, 2016



**ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ  
СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ****Аннотация**

В статье рассматриваются аспекты эмоциональной сферы студентов. Исследуется эмоциональное благополучие студентов-психологов. Эмоциональное благополучие накладывает серьезный отпечаток на умение общаться с людьми и эффективно взаимодействовать с ними. Благодаря общению человек удовлетворяет многие свои потребности. Выявляются и анализируются причины эмоционального неблагополучия.

**The summary**

Various aspects of the student's emotional sphere are considered in the article. The emotional wellbeing of students-psychologists is investigated. Emotional wellbeing is strongly correlated with communicative skills. A man could meet many needs through communication. The reasons for the disturbance of emotional wellbeing are investigated and analyzed in the article, because it is professionally important for future teachers-psychologists.

**ВВЕДЕНИЕ**

В современном обществе довольно проблематично оставаться благополучным, не поддаваться социальному давлению и спокойно переживать невзгоды, которые настигают ежедневно. Студенты являются наименее подготовленными к разрешению этих проблем, так как у них еще мало жизненного опыта, они впервые «оторваны» от родителей, многим приходится и работать, и учиться.

В последнее время все больше внимания уделяется изучению жизненного пути взрослого человека, его жизненных стратегий. Обсуждаются условия удовлетворения жизнью, возможность ощущения счастья. Мир эмоций глубок и многообразен, и человеку трудно его постигать. Эмоции включают в себя различные характеристики и компоненты: аффекты, эмоциональность, чувства, настроение, эмоциональная сфера, эмоциональный тонус, эмоциональное благополучие и т. д. [1; 2]. Значение эмоций в жизни человека велико. Они помогают ориентироваться в происходящем, оценивать его с позиций желательности или нежелательности; под воздействием эмоций человек может совершать невозможное, так как происходит мгновенная мобилизация всех сил организма. Они представляют собой один из немногих факторов внутренней жизни человека, которые легко обнаруживаются и довольно тонко понимаются другими людьми. Это особенно важно для будущих психологов.

Обычно эмоции делят на положительные и отрицательные, на позитивные и негативные. Это обобщенная классификация эмоций, требующая некоторого уточнения. Такие эмоции, как гнев, страх и стыд, зачастую от-



носят к категории негативных. И в то же время известно, что вспышка гнева может способствовать выживанию индивида или защите личного достоинства, сохранению личностной целостности, исправлению социальной несправедливости. Полезным для выживания может стать и страх: он, как и стыд, выступает регулятором агрессивности и служит утверждению социального порядка [3; 4]. Основные функции эмоций – коммуникативная, сигнальная, защитная, мотивационно-регулирующая.

Эмоциональная сфера – широкий сектор переживаний и чувств человека. Любое переживание – это, в первую очередь, оценка удовлетворения потребности индивида, в то время как чувства – это не что иное, как оценка возможности конкретного объекта удовлетворить данную потребность человека. Изучая эмоциональную сферу студентов, нужно брать во внимание то, что их эмоциональные реакции более устойчивые и осознанные, чем у подростков. С возрастом наблюдается большая вариативность эмоциональных состояний и способов их выражения, повышение самоконтроля и саморегуляции. Но важнейшая особенность эмоциональной сферы в студенческие годы – ее обусловленность содержанием данного этапа возрастного развития. Это период социальной зрелости и личностного самоопределения, благодаря чему молодой человек обретает чувство взрослости. Многие исследователи считают, что развитие в молодости имеет кризисный характер. Однако кризис во многом порождается определенными социальными условиями. Для современной молодежи кризисы характерны в большей мере [4; 7].

Основной содержательной характеристикой эмоций и чувств в студенческие годы является будущее. Все страхи и переживания, мысли и размышления больше направлены на мечты и представления о предстоящем. Эмоциональная сфера молодых людей характеризуется многообразием чувств, особенно нравственных и общественных, эмоции стабилизируются, поведение становится более предсказуемым. Студент уже в полной мере способен открываться на чувства других, сопереживать. Развиваются его эстетические чувства. Происходят изменения в лучшую сторону: избавление от вредных привычек, грубых манер, обретение нравственных ценностей (любовь, дружба) [7].

Анализ природы и функций эмоциональных явлений показал удивительное многообразие эмоциональной сферы. Это ощущения боли и дискомфорта, депрессия, дружеские чувства, кратковременные вспышки ярости, а также любая возможность человека выразить свое состояние и влиять на состояние других людей. В последнем десятилетии прошлого века к исследователям пришло осознание еще одного аспекта эмоциональной сферы: люди различаются не только по тому, какие у них эмоциональные явления и как они протекают, но и по тому, как они умеют с ними обходиться. Появляются понятия эмоционального интеллекта и эмоциональной компенсации.



## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Мы попытались исследовать эмоциональное благополучие студентов. Перед нами стояли задачи:

- ✓ исследовать эмоциональное благополучие студентов-психологов 2-го курса Белорусского государственного педагогического университета имени Максима Танка (далее – БГПУ);
- ✓ выявить наиболее типичные причины эмоционального неблагополучия.

В исследовании был использован метод психологической диагностики «Ориентировочная шкала эмоционального благополучия». Кроме того, были использованы также методы наблюдения, тестирования и математической обработки результатов. По итогам исследования определялся уровень эмоционального благополучия (высокий, средний, низкий).

Экспериментальное исследование проводилось на базе БГПУ. В нем приняли участие 50 студентов факультета психологии в возрасте 17–21 года. Тест состоял из 12 вопросов, оцениваемых в баллах (от 0 до 2) по следующим категориям:

1. Согласен в значительной мере – 2 балла.
  2. Согласен в некоторой степени – 1 балл.
  3. Не согласен совершенно – 0 баллов.
- Максимально можно было набрать 24 балла.

Опросник предлагал нам три вида интерпретации:

✓ От 22 до 24 баллов. Вы достигли эмоционального благополучия, уважаете себя, ощущаете свою индивидуальность и умеете радоваться жизни.

✓ От 18 до 22 баллов. Вас, вероятно, в какой-то степени можно назвать счастливым. Вы не совсем довольны собой и недооцениваете себя как личность.

✓ 17 баллов и менее. Вы могли бы получать от жизни намного больше радости, чем теперь.

В результате опроса никто не набрал сумму баллов от 22 до 24. Только 13 человек оценили свое эмоциональное благополучие суммой баллов от 18 до 22. Остальные 37 участников набрали менее 17 баллов.

В процентном соотношении результаты исследования выглядели так:

- ✓ достигли эмоционального благополучия – 0 % студентов;
- ✓ в какой-то степени счастливы – 26 % студентов;
- ✓ эмоционально неблагополучны – 74 % студентов.

Эмоциональное благополучие – это состояние душевного благополучия. Основным условием душевного благополучия является спокойная и доброжелательная обстановка, которая окружает человека на протяжении всей его жизни.

Известный психолог Э. Эриксон выделял следующие компоненты эмоционального благополучия:

- ✓ хорошо развитое чувство индивидуальности;
- ✓ умение общаться;
- ✓ умение создавать близкие отношения;
- ✓ умение проявлять активность.

Эмоциональное благополучие накладывает серьезный отпечаток на умение общаться с людьми и взаимодействовать с ними. Для достижения позитивного результата общения важны два компонента: умение ясно, просто и понятно доносить свои чувства и умение понимать мысли и чувства своего собеседника. Умение говорить и слушать имеет первостепенное значение, так как благодаря ему происходит качественное взаимоотношение [5; 6]. Умеют ли говорить и слушать современные студенты-психологи? Ведь профотбора нет, многие пришли на факультет, «чтобы не сдавать математику». От многих студентов на семинарских и лабораторных занятиях не услышишь ни слова.

Вербальная форма общения – важнейший элемент в процессе взаимодействия людей. В разговоре нужно как можно использовать слова, которые наиболее точно отражают мысли, так как непонимание может привести к ссоре или конфликту. Близкие отношения базируются на симпатии, любви и дружбе между людьми. Взаимоотношения включают в себя эмоциональный, социальный, духовный и чувственный компоненты. Если студент не может сформулировать свои мысли, не говорит на занятиях, может ли он чувствовать себя уверенно?

Умение проявлять активность способствует установлению социальных отношений, помогает поднять самооценку, себя в глазах других людей. Активный человек является более притягательным и интересным, общение с ним продуктивное и позитивное. Одной из главных характеристик эмоционального благополучия человека является то, как складываются его отношения с окружающими людьми. Эти отношения включают:

- ✓ эмоции удовольствия/неудовольствия, которые в большей мере являются фоном настроения;
- ✓ переживание комфорта – показатель отсутствия внешней угрозы и физического дискомфорта;
- ✓ переживание удачи/неудачи в достижении целей;
- ✓ социальный комфорт – комфорт в присутствии других людей и во взаимодействии с ними;
- ✓ оценку другими людьми результатов достижения человека.

Студент, не умеющий выразить свои мысли, не уверенный в себе, будет постоянно испытывать социальный и моральный дискомфорт.

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Эмоции представляют собой отражение наших психических функций, а эмоциональное состояние влияет на психические функции. Эмоции иг-



рают ведущую роль в формировании личности, так как возникают в зависимости от уровня (значимости) потребностей индивида и вероятности их удовлетворения. Для оптимального развития личности необходим соответствующий баланс положительных и отрицательных эмоций. Показателем достижения психического здоровья является эмоциональное благополучие человека. Эмоционально благополучный студент в большой степени является независимым и способен самостоятельно принимать решения, планировать свою жизнь и следовать собственным планам, умеет общаться и проявляет жизненную активность. Люди не рождаются эмоционально благополучными, они идут к этому состоянию, преодолевая жизненные трудности и удары судьбы.

*Дата поступления – 26.08.2015.*

#### *Список использованных источников*

1. Бреслав, Г.М. Психология эмоций / Г.М. Бреслав. 3-е изд., стер. М., 2007.
2. Вилюнас, В.К. Психология эмоций / В.К. Вилюнас, Ю.Б. Гиппенрейтер. М., 1984.
3. Джемс, У. Что такое эмоция? / Психология эмоций. Тексты / под ред. В. Вилюнаса, Ю. Гиппенрейтер. М., 1984.
4. Изард, К.Э. Психология эмоций / К.Э. Изард. СПб., 2002.
5. Изотова, Е.И. Эмоциональная сфера ребенка: теория и практика. учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Е.И. Изотова, Е.В. Никифорова. М., 2004.
6. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. СПб., 2002.
7. Хухлаева, О.В. Психология развития: молодость, зрелость, старость: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / О.В. Хухлаева. 3-е изд., стер. М., 2006.

#### **Резюме**

В процессе обучения очень важно, чтобы студент чувствовал себя психологически здоровым и эмоционально благополучным. Если будущий специалист эмоционально неблагополучен, он не сможет адекватно воспринимать эмоции и чувства других людей, что скажется на активности и эффективности его профессиональной деятельности. Перед нами стояла задача: исследовать эмоциональное благополучие студентов-психологов. В данной статье мы попытались проанализировать причины эмоционального неблагополучия студентов, вскрыть наиболее актуальные проблемы будущих психологов.