

REFERENCES

1. Bosenko Yu.M. and Raspopova A.S. (2017), "The relationship of perfectionism and mental stability of athletes", *The Rudikovs Readings: Materials of the XIII International Scientific and Practical Conference of Psychologists of Physical Culture and Sports*, pp. 116-120.
2. Volikova S.V. (2012), "Modern studies of children's perfectionism", *Social and Clinical Psychiatry*, No. 2, pp 94-99.
3. Gorskaya, G.B. and Mantachka, E.V. (2013), "Personal factors of constructive manifestations of perfectionism in high school students", *Theory and practice of social development*, No. 8, pp. 123-126.
4. Kuchugurova, A.O., Dubovova A.A., Parkhomenko E.A. (2018), "Features of the relationship of procrastination and perfectionism in athletes of adolescence", *Actual problems of physical culture, sports and tourism materials of the XII International Scientific and Practical Conference*, Moscow, pp. 349-350.
5. Raspopova A.S. (2012), *Age features of the manifestation of perfectionism in sports*, dissertation, Krasnodar.
6. Fomina N.A. and Golubeva V.A. (2012), "Features and psychological structure of the persistence of adolescent athletes", *Bulletin of the Peoples' Friendship University of Russia. Series: Psychology and Pedagogy*, No. 2, pp. 71-76.

Контактная информация: nastyg@bk.ru

Статья поступила в редакцию 26.11.2019

УДК 159.9

УРОВЕНЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ТЕХНИЧЕСКОМ ИНСТИТУТЕ

Лариса Анатольевна Прокопенко, кандидат педагогических наук, доцент,

Елизавета Андреевна Захарова, студентка,

*Технический институт (филиал) Северо-Восточного федерального университета,
Нерюнгри*

Аннотация

В статье рассматривается эмоциональное благополучие студентов как один из факторов психического здоровья и его значимость для успешной учебной и общественной деятельности. Выделены основные характеристики эмоционального состояния студентов, которые оказывают наибольшее влияние на учебный процесс. Для исследования была использована анкета «Оrientировочная оценка эмоционального благополучия» Ананьева В.А., на основании которой выявлен низкий уровень эмоционального благополучия у большинства студентов, обучающихся в первом семестре.

Ключевые слова: учебная деятельность, студенты первого курса, психическое здоровье, эмоциональное благополучие, самооценка.

LEVEL OF EMOTIONAL WELL-BEING OF THE FIRST-YEAR STUDENTS STUDYING AT THE TECHNICAL INSTITUTE

Larisa Anatolyevna Prokopenko, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

Elizaveta Andreevna Zakharova, the student,

Technical Institute (branch) of North-Eastern Federal University, Neryungri

Annotation

The article considers the emotional well-being of the students as one of the factors of mental health and its importance for successful educational and social activities. The main characteristics of the emotional state of the students, which have the greatest impact on the educational process, are highlighted. For this study, we used the questionnaire "Tentative assessment of emotional well-being" by Anan'ev, V.A., which revealed a low level of emotional wellbeing among the majority of the students enrolled in the first semester.

Keywords: academic activities, first-year students, mental health, emotional well-being, self-esteem.

ВВЕДЕНИЕ

Поступая в вуз, студенты испытывают высокие физические и умственные нагрузки, которые сопряжены с требованием самостоятельности и способностью принимать решения в новых сложных условиях вузовской деятельности, авторитарным стилем и высокой требовательностью преподавателей. В то же время отмечается недостаточное внимание молодых людей к своему здоровью. Положение осложняется тем, что студенческий возраст характеризуется многообразием эмоциональных переживаний, связанных с социальной и профессиональной неопределенностью будущего специалиста, недостаточной идентификацией с учебной группой, некомпетентностью молодежи в вопросах здоровьесбережения [2].

Психическое здоровье студента проявляется через эмоциональное благополучие, через чувство внутреннего удовлетворения различных эмоциональных и чувственных потребностей. Эмоциональное благополучие определяет, насколько человек уверен в своих силах, в правильности своего выбора, умение принимать решения вне зависимости от обстоятельств, а также качество взаимоотношений с окружающими людьми. Эти некоторые из многих характеристик необходимы и важны студентам, поступившим в вуз. И для того, чтобы достойно отвечать на каждодневные трудности жизни, необходимо внимательно следить за состоянием психического здоровья в целом.

Исследованиям эмоционального благополучия посвятили многие ученые: Л.М. Аболин, О.И. Бадулина, Л.И. Божович, Т.В. Драгунова, В.Р. Лисина, В.И. Самохвалова, Т.Я. Сафонова, Л.С. Славина и другие. Анализируя различные исследования, можно сделать вывод, что именно эмоциональное благополучие является условием реализации заложенного в человеке потенциала и с помощью осознанного его поддержания можно повысить качество успеха во всех сферах жизнедеятельности. Эмоциональное благополучие является одной из целей жизнедеятельности, а также условием достижения многих других задач.

Критерием эмоционального благополучия студента может служить самооценка личности. Самооценка определяется как личностное образование, принимающее непосредственное участие в регуляции поведения и деятельности человека, как автономная характеристика личности, её центральный компонент, формирующийся при активном участии самой личности и отражающий своеобразие её внутреннего мира.

Проблема эмоционального благополучия студента является актуальной, так как положительное эмоциональное состояние влияет на уровень успеха и достижений в учебной деятельности.

Учебная успешность проявляется в академической (учебной) успеваемости, отражающей в балльной оценке уровень учебных достижений, а также заинтересованность, мотивированность, качество и способы умственной работы. Вследствие индивидуально-психологических различий в структуре учебно-познавательной деятельности одни студенты довольно быстро и легко достигают высоких результатов в учении, другие – сравнительно медленно, а некоторые вовсе не могут к ним приблизиться [3]. Немалую роль в учебной успешности играет эмоциональное благополучие в новой среде обучения.

Возрастающее количество исследований в области эмоциональных состояний студентов показывают значимость психологического комфорта для человека, активно занимающегося учебной деятельностью.

Цель исследования – анализ уровня эмоционального благополучия студентов первого курса, обучающихся в техническом институте. Материалы и методика исследования. В настоящем исследовании приняли участие студенты первого курса Технического института (филиала) Северо-Восточного федерального университета в г. Нерюнгри. 43 студента (21 юноша и 22 девушки), поступившие в 2019 г. и 43 студента (18 юношей и 25 девушек), поступившие в 2018 г.

Для определения уровня эмоционального благополучия студентов была использована анкета «Оrientировочная оценка эмоционального благополучия» (автор Ананьев В.А., 2007 г.), в которой предлагаются утверждения и варианты ответов: совершенно согласен – 2 балла, согласен в некоторой степени – 1 балл, не согласен – 0 [1].

Студенты выбирали наиболее подходящие для них ответы и суммировали баллы. Сумма баллов определила уровень их эмоционального благополучия. Результаты ответов в сумме 22–24 балла указали на высокий уровень, 18–21 балл – средний уровень, 17 баллов и меньше – низкий уровень эмоционального благополучия.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Рассмотрим уровень эмоционального благополучия студентов, обучающихся на первом курсе, в первом семестре (таблица 1).

Таблица 1 – Уровень эмоционального благополучия студентов первого курса ТИ (ф) СВФУ

Контингент студентов	Уровни эмоционального благополучия, %		
	Высокий	Средний	Низкий
2018 г.			
Юноши	11	17	72
Девушки	-	20	80
В среднем по контингенту	5,5	18,5	76
2019 г.			
Юноши	-	19	81
Девушки	-	23	77
В среднем по контингенту	-	21	79
В среднем по контингенту в 2018 г. и 2019 г.	2,75	19,75	77,5

Полученные данные студентов 1-го курса свидетельствуют, что высокий уровень эмоционального благополучия имели только юноши, набравшие 22–24 балла, которые поступили в институт в 2018 г. Девушки и юноши 2019 года поступления и девушки 2018 года поступления критичны в своей оценке. В связи с чем, можно сделать вывод, что далеко не у всех студентов самооценка в полном порядке. Высокий уровень эмоционального благополучия свидетельствует о достижении эмоционального и душевного благополучия, а также об уважении собственной личности, индивидуальности, умении радоваться жизни и предполагает успешность в учебной и общественной деятельности.

18–21 балл набрали только 20% опрошенных, что отразило их средний уровень эмоционального благополучия. Это означает, что 1/5 часть студентов в какой-то степени можно назвать благополучными, но они не совсем довольны собой и недооценивают себя как личность. Недостаточная уверенность в своих возможных достижениях тем самым снижает мотивацию студентов на прогрессивность во всех сферах жизнедеятельности.

У подавляющего большинства студентов, около 80%, был выявлен низкий уровень эмоционального благополучия. В интерпретации В.А. Ананьева (2007 г.) они получили оценку – «Вы могли бы получать от жизни намного больше радости, чем теперь. Похоже, что вы не очень-то уважаете себя и людей рядом с вами». Низкий уровень эмоционального благополучия отрицательно влияет не только на успешность в учебной деятельности, но и становление себя в социуме как личности. Неуверенность в себе блокирует желание достигать высоких результатов и получать удовольствие от жизни студента.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По результатам исследования выявлено, что основной контингент студентов обладает низкой самооценкой, что может существенно отразиться на их психическом здоровье и снизить вероятность успешной учебной деятельности. В связи с чем, следует уделять особое внимание эмоциональному благополучию студентов, особенно в первые месяцы обучения в вузе.

Для повышения уровня эмоционального благополучия широко используются различные методы, такие как терапия «Настроения» Д. Бернса. Приемы, лежащие в ее

основе, являются новой формой воздействия и известны под названием «когнитивная терапия», потому что они направлены на изменение интерпретации человеком тех или иных событий и взгляда на вещи. Также активно используются методы активаций, психоанализ и визуализация, которые направлены на борьбу с отрицательными эмоциями и укрепление уверенности в собственном успехе. Такие методы позволят студентам избежать повышенного уровня стресса в первый год обучения и активно заниматься умственной деятельностью.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ананьев, В.А. Практикум по психологии здоровья: методическое пособие по первичной специфической и неспецифической профилактике / В.А. Ананьев. – Санкт-Петербург : Речь, 2007. – 112 с. – ISBN 5-9268-0527-9.
2. Родин, Ю.И. Психологическое здоровье студентов младших курсов педагогического вуза / Ю.И. Родин, Д.С. Метелкина, А.В. Мишина // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2018. – Т. 7, № 2А. – С. 90–96.
3. Влияние самооценки студентов на успешность обучения в вузе / Н.Ю. Хайлова, А.В. Сергиенко, П.И. Романенко, Д.А. Резникова // Молодой ученый. – 2019. – № 32. – С. 128–131. – URL: <https://moluch.ru/archive/270/61942/> (дата обращения: 23.11.2019).

REFERENCES

1. Ananyev, V.A. (2007), *Practicum on psychology of health: methodical manual on primary specific and nonspecific prevention*, Rech, St. Petersburg, ISBN 5-9268-0527-9.
2. Rodin, Yu.I., Metelkina, D.S. and Mishina, A.V. (2018), “Psychological health of students of Junior courses of pedagogical University”, *Psychology. Historical and critical reviews and modern research*, Vol. 7, No. 2A, pp. 90-96.
3. Khaylova, N.Yu., Sergienko, A.V., Romanenko, P.I. and Reznikova, D.A. (2019), “The Influence of students self-assessment on the success of education at the University”, *Young scientist*, No. 32, pp. 128-131, available at: <https://moluch.ru/archive/270/61942/> (accessed 23 November 2019).

Контактная информация: larisana4@mail.ru, lizu98@mail.ru

Статья поступила в редакцию 25.11.2019

УДК 159.9

МОНИТОРИНГ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ТВОРЧЕСКОГО ВУЗА

Владимир Александрович Таймазов, доктор педагогических наук, профессор, президент, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург; **Владимир Сергеевич Степанов**, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой, **Тамара Васильевна Састамойнен**, доктор педагогических наук, доцент, **Александра Викторовна Пономарева**, старший преподаватель, Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения

Аннотация

В статье отражены проблемы психоэмоционального состояния студенческой молодежи: агрессивность, тревожность, панические атаки, особенно это касается творческих вузов. Специальные предметы, работа с мастерами в области драматургии, актерства и т.д. требует от студентов больших психоэмоциональных нагрузок. Методы психофизической релаксации на основе медитации, аутотренинга, концентрации внимания, релаксационных и дыхательных упражнений полезны, так как в процессе этих занятий интенсивно происходят процессы восстановления, прекращается ненужное расходование энергии, быстро, снимается нервное напряжение и усталость, приходит чувство покоя, внутренней и внешней гармонии. При разработке этих программ основное внимание уделять поддержке оптимального психоэмоционального состояния, что будет способствовать оздоровлению,