

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](mailto: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) подни-

мали 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 общезжитии, 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 аккумуляции 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-

ных и естественных движений является наибольшее возможное растяжение позвоночника, его естественное вытягивание вверх. Работа Моше Фельденкрайза направлена на восстановление связей между двигательными участками коры головного мозга и мускулатурой, которые напряжены или испорчены дурными привычками. Цель состоит в том, чтобы создать в теле способность двигаться с минимумом усилий и максимумом эффективности, посредством не увеличения мускульной силы, возрастающего понимания того, как тело работает. Работу тела возглавляет ум.

Развивая и воспитывая свое тело, человек развивает и воспитывает свою психику. Раскрой прежде такие способности своего тела, как терпеливость, выносливость, умеренность, накопление, бережливость и, со временем, они проявятся на психическом уровне. Так, научи свое тело копить продукцию организма, то есть не позволяй себе плевать, соблюдай культуру туалета и тебе станут доступны такие качества как чистоплотность, бережное отношение к богатству своей семьи и других людей, стремление сохранить доверенные тебе истории и мысли.

В заключение приведем рекомендации, разработанные международной группой врачей, диетологов и психологов, которые составляют основу здорового образа жизни [4]: 1. Изучая иностранные языки, производя подсчеты в уме, мы тренируем головной мозг и замедляем процесс возрастной деградации умственных способностей. 2. Найдите подходящую для себя работу, которая будет вам в радость. 3. Не ешьте слишком много. Это способствует поддержанию активности клеток, их разгрузке. Меню должно соответствовать возрасту. 4. Имейте на все свое мнение. Осознанная жизнь помогает как можно реже впасть в депрессию и быть подавленным. 5. Сохранить молодость помогут любовь и нежность. Эти чувства связаны с выработкой гормона счастья – эндорфина, который укрепляет иммунитет. 6. Спать рекомендуется при температуре 17–18 градусов. От температуры окружающей среды зависят обмен веществ в организме. 7. Двигайтесь, даже восемь минут спорта в день продлевают жизнь. 8. Не подавляйте в себе гнев. Различными заболеваниями, даже онкологии, более подвержены люди, которые «вечно недовольны собой и окружающими». Лучше выговориться и поспорить.

Таким образом, осознание и развитие в себе физического и психологического здоровья, переживание удовольствия духовной реализации, занятия научными исследованиями и практической психологией являются собой здоровый образ жизни и прекрасно способствуют движению на пути к гармоничному типу личности.

#### Список литературы

1. Марцинковская Т.Д., Ярошевский М.Г. 100 выдающихся психологов мира. – М.: Институт практической психологии, 1996. – 320 с.
2. Михалева А.Б. Здоровый образ жизни – здоровье психики // Приоритетные направления развития бокса в начале XXI в.: опыт, проблемы и перспективы. – Якутск, 2007. – С. 52-55.
3. Фейдимен Дж., Фрейгер Р. Личность и личностный рост. Выпуск 2. – М.: изд. Российского открытого университета, 1992. – 136 с.
4. [Электронный ресурс]. <http://www.takzdorovo.ru>.

#### ПРОБЛЕМА ТРЕВОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ

Тарасова Р.Е.

Северо-Восточный федеральный университет, Якутск,  
e-mail: [fortepiano@rambler.ru](mailto:fortepiano@rambler.ru)

Тревожность – состояние психики человека, склонность переживать тревогу (беспокойство) и страх в специфических социальных ситуациях, связанных с повышенной эмоциональной или физической нагрузкой. Проблема тревожности сегодня

достаточно актуальна, так как именно с высоким уровнем тревожности связаны трудности процессов социально-психологической адаптации и формирования адекватного представления о себе, своих личностных качествах у детей подросткового и юношеского возраста [1].

Причинами возникновения тревожности могут быть как биологические факторы наследственности, здоровья, внешнего вида, так и социальные – негативный жизненный опыт, педагогическая запущенность, нарушения во взаимоотношениях с родителями, учителями, сверстниками. Согласно мнению специалистов в области психологии и педагогики, среди причин, вызывающих подростковую и юношескую тревожность, на первом месте находятся – неблагоприятные отношения с родителями и неверный подход взрослых к воспитанию ребенка [2]. Нередко к повзрослевшим детям, взрослые продолжают относиться без учета их возрастных изменений, видеть в подростке и юноше несамостоятельного, не имеющего собственного мнения, со слабым умственным развитием ребенка. В этом возрасте дети ожидают от взрослых скорее дружеского, эгалитарного участия в их жизни, в то время как взрослые по-прежнему предлагают им роль «всемогущего» родителя, затрудняя, а порой и лишая их возможности развития (взросления). Оказавшись в социуме за пределами семьи, юноши продолжают пользоваться привычными моделями поведения «маленького ребенка», что противоречит ожиданиям и правилам поведения в широком обществе. В результате возникает состояние ожидания неудач в социальном взаимодействии, то есть тревожность.

Тревожность у студентов проявляется чаще всего на первом и выпускном курсах. Развитие социальной роли студента на различных курсах имеет некоторые особенности. Студенты первого курса решают задачи адаптации и приобщения к студенческим формам коллективной жизни. Поведение отличается высокой степенью конформизма. Отмечаются немотивированный риск и неумение прогнозировать последствия поступков. Второй курс является периодом напряженной учебно-профессиональной деятельности. В жизнь второкурсников интенсивно включены все формы обучения и воспитания, культуры и досуга. Третий курс связан с началом специализации, укреплением интереса к научно-исследовательской работе и сужению сферы разносторонних интересов личности. Четвертый курс – это первое реальное знакомство со специальностью в период прохождения практики. Формируется реалистичность представлений о профессии и жизни в целом. На пятом, выпускном, курсе проявляются новые ценности, связанные с будущей трудовой деятельностью, материальным и семейным положением. Студенты постепенно отходят от коллективных форм жизни вуза [3].

С целью определения особенностей личностной тревожности у студентов вуза было проведено тестирование по методике «Шкала личностной тревожности» Спилбергера – Ханина 60 студентов 1 – 4 курсов. Итоги исследования показали следующее.

#### Уровень личностной тревожности студентов

Курс	Высокий	Средний	Низкий
1	9 (60%)	6 (40%)	0 (0%)
2	3 (20%)	8 (53%)	4 (27%)
3	1 (7%)	9 (60%)	5 (33%)
4	11 (73%)	3 (20%)	1 (7%)