

УДК 316.6:[159.928.234+159.944.4]-057.875

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ ЛИЧНОСТИ В ПРОЦЕССЕ СОЦИАЛЬНЫХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Ж.А. Кадырова

Актюбинский государственный университет им. К. Жубанова, г. Актюбинск

Рассматривается процесс эмоциональной регуляции деятельности студентов вузов в процессе социальных взаимоотношений на примере волонтерской деятельности, направленной на профилактику социального сиротства. Особое внимание уделяется эмоциональной регуляции и эмоциональному выгоранию в процессе волонтерской деятельности непосредственно с целевой группой.

***Ключевые слова:** эмоции, эмоциональная регуляция, профессиональное выгорание, студенческая молодёжь, волонтерство, социальные отношения.*

В последнее время отмечается возрастание интереса к исследованию многообразных аспектов процесса регуляции в различных сферах жизнедеятельности личности. Одной из наиболее перспективных представляется тенденция изучения роли эмоций и их детерминант в поведении и деятельности человека, в результате чего проблема эмоциональной регуляции приобретает самостоятельное существование и развитие. Однако конкретное проявление и индивидуально-психологические механизмы этого процесса еще мало изучены, тогда как тесная связь проблемы эмоциональной регуляции поведения с проблемами мотивации, эмоций, единства аффекта и интеллекта, самосознания открывает возможности для дальнейшего развития представлений о психологической сущности той или иной деятельности, направленной на безвозмездную помощь, а также поиска путей оказания психологической помощи.

Несмотря на различия своего социального происхождения и, следовательно, материальных возможностей, студенчество связано общим видом деятельности и образует в этом смысле определённую социально-профессиональную группу. Общая деятельность в сочетании с территориальным сосредоточением порождает у студентов общность интересов, групповое самосознание, специфическую субкультуру и образ жизни, причём это дополняется и усиливается возрастной однородностью. Таким образом, социально-психологическая общность объективируется и закрепляется деятельностью целого ряда политических, культурно-просветительских, спортивных и бытовых студенческих организаций.

Рассматривая студенчество как «особую социальную категорию, специфическую общность людей, организованно объединенных институтом высшего образования» [4, с. 26], И.А. Зимняя выделяет основные характеристики студенческого возраста, отличающие его от других групп населения высоким образовательным уровнем, высокой познавательной мотивацией, наивысшей социальной активностью и достаточно гармоничным сочетанием интеллектуальной и социальной зрелости. В плане общепсихического развития студенчество является периодом интенсивной социализации человека, развития высших психических функций, становления всей интеллектуальной системы и личности в целом. Если рассматривать студенчество, учитывая лишь биологический возраст, то его следует отнести к периоду юности как переходному этапу развития человека между детством и взрослостью. Поэтому в зарубежной психологии этот период связывают с процессом взросления.

Эмоции, появляющиеся вслед за актуализацией мотивов, до рациональной оценки человеком своей деятельности, выступают генетически исходными по отношению к интеллекту и воле. Образуя определенную надстройку над процессами познания, они не только сопровождают их, окрашивая и оценивая субъективное значение деятельности, но и выступают существенными регуляторами её эффективности [3, с. 26].

Эмоции непосредственно включены в деятельность, ориентируют субъекта, указывая ему на значимость окружающих его явлений, выполняют важную функцию в регуляции динамической и функционально-энергетической стороны мотивации [2, с. 10].

В ряде исследований, посвященных изучению деятельности, выделяются мотивы внешние и мотивы внутренние. Можно полагать, что первые обуславливают необходимость деятельности, делают её привлекательной из-за чисто внешних факторов. Вторые исходят из содержания процессуальной стороны деятельности, способа её реализации и результата. Известно, что эмоции, отражая отношения между мотивами и возможностью успешной реализации цели деятельности, включаются в процесс целеобразования. В тех случаях, когда принятые намерения осуществляются чисто рациональным путем, т. е. в этом процессе не происходит встречи аффекта с интеллектом, не возникают и соответствующие функциональные новообразования, не осуществляется побудительная сила сознания [1, с. 54]. Все это в значительной степени предопределяет участие эмоций в эффективной регуляции деятельности.

В первой структуре эмоции отражают соотношение внешних мотивов и успеха или неуспеха реализации стереотипных схем и действий, осуществляемых ради этих внешних мотивов. Характер

эмоциональных переживаний здесь показывает состояние удовлетворения или неудовлетворения. В данной структуре может доминировать внешний результативный мотив с постановкой конкретных целей, где функционируют механизмы эмоционального закрепления. Здесь же возможно эмоциональное побуждение к цели.

Во второй структуре деятельности эмоции отражают отношения между внутренними мотивами и конечным результатом. Порожденные в этой структуре деятельности эмоции успеха — неуспеха, в отличие от удовлетворения — неудовлетворения, выполняют функции внутренних оценок адекватности — неадекватности промежуточных результатов деятельности [2, с. 14]. Можно полагать, что в этой структуре деятельности происходит доминирование внутреннего результативного мотива с постановкой общих целей, где механизмы эмоциональной регуляции выполняют функцию наведения и способствуют проявлению эмоций уверенности — сомнения.

В третьей структуре деятельности эмоции отражают отношения между внутренними мотивами как качественно развивающимся предметным содержанием, включаются в процесс целеобразования и направляются не только на промежуточные результаты, но и на существенные связи, внутренние закономерности предметного содержания деятельности. Здесь функция эмоций состоит во внутренней сигнализации процесса формирования новообразований, ведущих к изменению предмета деятельности в соответствии с закономерностями его развития. В этой же структуре возможно и образование целевых структур, включающих общие и конкретные цели, где механизмы эмоциональной регуляции выполняют функции наведения или эмоциональной оценки результатов деятельности.

Как показывает опыт, существует высокий уровень стресса среди тех, кто работает с уязвимыми группами населения. В нашем случае это студенты – участники волонтерского движения, направленного на профилактику социального сиротства, а именно работа непосредственно с детьми-отказниками, зачастую тяжёлыми инвалидами, а также психопросветительская, и психопрофилактическая работа с учащимися высших и средних специальных образовательных учреждений.

Стресс, связанный с подобной работой, во многих случаях приводит к такому явлению, как синдром выгорания. Его характерными особенностями являются: повышенная подверженность депрессиям; непрекращающееся беспокойство; эмоциональное истощение; деперсонализация; пониженное чувство удовлетворения от работы, психастении и др. [5, с. 284]. Все это – широко распространенная реакция на ситуацию постоянного эмоционального напряжения от работы с целевыми группами, особенно с теми, кто находится в тяжелом положении и постоянно сталкивается с

трудностями. Для отдельного человека выгорание становится очень болезненной проблемой, в масштабе же организации стресс и выгорание волонтеров приводят к снижению эффективности работы.

На сегодняшний день существует множество определений выгорания, в частности относящихся к деятельности среди уязвимых групп населения.

Синдром физического и эмоционального истощения, включает развитие отрицательной самооценки, отрицательного отношения к работе и утрату понимания и сочувствия по отношению к целевой группе. Выгорание – это не потеря творческого потенциала, не реакция на скуку, а скорее проблема, которая «возникает на фоне стресса, вызванного межличностным общением» [7, с. 39].

Негативные переживания людей с высокой степенью выгорания связаны с утратой смысла своей профессиональной деятельности, способности к самореализации, личной перспективы [4, с. 16]. Отчаяние из-за отсутствия результата или равнодушия и непонимания окружающих ведет к обесцениванию стараний и усилий и потере смысла не только того, чем он занимается, но и жизни. Подобные переживания бессмысленности существования, бесцельности происходящего окрашивают и определяют всю жизненную ситуацию человека, влияя на все аспекты бытия. В результате длительного пребывания в подобном состоянии негативных переживаний человек утрачивает способность радоваться жизни, теряет все или почти все, что составляло для него основу.

Эмоциональное истощение представляет собой основную составляющую профессионального выгорания. Это состояние характеризуется ощущением эмоционального перенапряжения и отсутствия достаточной энергии для того, чтобы встретить новый день. Чувствуя себя опустошенным и изнуренным, человек выстраивает эмоциональную стенку обособленности и общается с окружающими в негативной или жесткой манере. Пониженная самооценка отражает внутреннюю, самооценочную составляющую психического истощения. Этот аспект характеризуется растущим чувством неадекватности и может привести к вынесению самому себе приговора о полном провале.

Симптомы выгорания можно произвольно разделить на физические, поведенческие и психологические.

Среди первых симптомов – общее чувство усталости, неприязни к работе, общего неопределенного чувства беспокойства, все более и более тяжелая работа, приводящая ко все меньшим и меньшим результатам. Отсутствие заинтересованности, отстраненность. Далее появляются раздражительность по отношению к целевой группе, к коллегам, а также гнев [7, с. 40].

Важное значение имеют такие качества, как самоконтроль, самооценка, а также стрессоустойчивые качества, физическая тренированность, самовнушаемость, умение переключаться и управлять своими эмоциями, т. е. эмоциональная саморегуляция. Чрезвычайно важным является навык самообладания, который рассматривается в психологии как показатель социальной и эмоциональной зрелости личности. Следует подчеркнуть, что самообладание – это не столько качество личности, сколько процесс управления своим поведением в экстремальной ситуации. Современное общество движется в направлении гуманизации образовательной среды, к развитию потенциала возможностей каждого человека, при этом на передний план выступают факторы развития личности студентов, интересующихся глубинными смыслами жизни, себя и своей деятельности. По мнению Е.А. Рождественской, успех в профессиональной деятельности зависит не только и не столько от сформированных профессиональных навыков, сколько от развития общепсихологической культуры специалиста [6, с. 44]. Таким образом, зрелость эмоционально-личностной сферы студента становится одним из главных факторов подготовки будущего специалиста и качества его жизни.

Предметом нашего исследования выступило комплексное строение процесса эмоциональной регуляции поведения в процессе социальных взаимоотношений студентов вузов, а целью работы послужило изучение особенностей и механизмов эмоциональной регуляции в процессе социальных взаимоотношений студентов вузов.

Список литературы:

1. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М., 1968. 463 с.
2. Васильев Н. А., Поплужный В. Л., Тихомиров О. К. Эмоции и мышление. М., 1980. 190 с.
3. Вилюнас В. К. Психология эмоциональных явлений. М., 1976. 142 с.
4. Зимняя И.А. Педагогическая психология. М.: Издательская корпорация «Логос», 2004. — 384 с.
5. Плюснин Ю.М. Присутствовать, а не учиться. Троечники и отличники в наших университетах /Ю. М. Плюснин// Вопросы образования. 2008. - № 2. - С. 276-292.
6. Рождественская Е.А. Особенности мотивации обучения в вузе /Е.А. Рождественская, Н.А. Рощина, Е.Н. Кубарев// Вестник ТГПУ 2010.- №1- С.44-46.
7. Симонов П. В. Эмоции и воспитание //П. В. Симонов/ Вопросы философии. -2011.- № 5. С. 39—48.

**EMOTIONAL REGULATION OF THE PERSON IN THE COURSE
OF SOCIAL MUTUAL RELATIONS OF STUDENTS OF HIGH
SCHOOLS**

J.A. Kadyrova

Aktobe State University K. Zhubanov

In article process of emotional regulation of activity of students of high schools in the course of social mutual relations on an example the volunteers activity directed on preventive maintenance of a social orphanhood is considered. The special attention is given to emotional regulation and emotional burning out in process the volunteers to activity is direct with target group. Also the emphasis is placed on structure of the activity and its interrelation with emotions.

Keywords: *emotions, emotional regulation, professional burning out, student's youth, the volunteers, social relations.*

Об авторах:

КАДЫРОВА Жанна Адилхановна – преподаватель
Актюбинского государственного университета им. К.Жубанова (030000,
г. Актобе, ул.Бр.Жубановых, 263), e-mail: iada.web@mail.ru