

ных действий. Попытка научно исследовать агрессивное поведение порождает ряд проблем, потому что это поведение опасно. Было бы недопустимо применять методы, при которых дети могут причинить друг другу вред. Поэтому применяются сравнительно «безопасные» методы и методики, такие как проективные методики, тесты, наблюдения.

По результатам тестирования детей, воспитывающихся в семье, показатель агрессивности (сумма показателей физической, косвенной и вербальной агрессии), индекс враждебности (сумма показателей подозрительности и обиды), показатель уровня агрессивной мотивации (УАМ) (сумма показателей физической агрессии, вербальной агрессии и раздражения) находятся в норме, никаких отклонений в ходе исследования не было замечено. Необходимо учитывать, что УАМ примерно равен агрессивности. В данном случае у 40% исследуемых детей, которые воспитываются в семье, имеется потенциал агрессии, т.к. $УАМ > Агрессивности$, а у остальных (60%) идёт подавление личности $УАМ < Агрессивности$. По результатам тестирования детей, воспитывающихся в школе-интернате, было выявлено, что все показатели находятся в норме, но у всех детей (100%) имеется потенциал агрессии.

А.А. Русанов,
Екатеринбург

Изучение особенностей стрессоустойчивости студентов

У современных студентов, испытывающих высокие интеллектуальные и эмоциональные нагрузки в процессе обучения в вузе, сегодня часто наблюдается отрицательная динамика отношения к учебной деятельности. Одной из причин такого положения является снижение уровня их стрессоустойчивости в учебной деятельности, что выражается в нарушении когнитивной, эмоциональной, мотивационной и поведенческой сфер деятельности личности студента.

Объектом исследования в представленной работе выступает стрессоустойчивость студентов.

Предмет исследования: психологические особенности стрессоустойчивости в процессе учебной деятельности.

Цель исследования. Изучение психологических особенностей стрессоустойчивости студентов.

Гипотеза исследования. Существует связь между психологическими особенностями стрессоустойчивости студентов и условиями жизни характерными месту их проживания.

Стресс является неспецифической, общей реакцией организма на физическое или психологическое воздействие, нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма или организма в целом. Причины возникновения эмоционального стресса связаны с экстремальными воздействиями, прежде всего, с влиянием организационных, социальных, экологических и технических особенностей деятельности.

Стрессоустойчивость студентов в учебной деятельности является комплексным свойством личности, включающим такие личностные компоненты, как низкая личностная и ситуативная тревожность, низкий уровень нервно-психического напряжения, адекватная самооценка, высокая работоспособность, эмоциональная устойчивость, которое обеспечивает успешное достижение цели деятельности и реализуется в когнитивной, эмоциональной, мотивационной и поведенческой сферах деятельности личности.

Умение противостоять стрессу и адаптироваться в различных ситуациях учебной деятельности помогает студенту справиться с воздействующими на него факторами-стрессорами, приводит студента в психологическое равновесие, а это, в свою очередь, не только обеспечивает положительные результаты в успеваемости, но и, как результат, улучшает отношение студента к учебной деятельности в целом.

В исследовании приняло участие две группы студентов вторых курсов разных профессиональных учебных заведений и разных специальностей. Обе группы характеризуются незначительным числом юношей, в связи с чем, исследование было проведено только на женской половине групп.

Первая группа студентов обучается в Российском государственном профессионально-педагогическом университете г. Екатеринбурга, специальность педагогика и психология. Группа, преимущественно, состоит из учащихся, родившихся и проживающих в г. Екатеринбурге или Свердловской области.

Вторая группа обучается в торгово-экономическом колледже г. Якутска, по специальности бухгалтерский учет. Группа целиком состоит из учащихся, родившихся и проживающих в городе Якутске, или приехавших из улусов Республики Саха (Якутии), и преимущественно из коренного населения.

В работе были применены: анализ стиля жизни (Бостонский тест на стрессоустойчивость); тест на стрессоустойчивость; тест на учебный стресс.

По тесту на стрессоустойчивость были получены следующие результаты:

По первой шкале показатели выше среднего набрали 35,5% студентов группы №1 и 12,5% студентов группы №2, что говорит о повышенной реакции на обстоятельства, на которые человек не в силах повлиять, они склонны бурно реагировать на происходящее, винить в своих проблемах окружающих, излишне переживать над тем, чего сами изменить не могут.

Средние показатели по данной шкале набрали 64,7% студентов группы №1 и 87,5% студентов группы №2. Этот уровень говорит об адекватной реакции на вышеупомянутые обстоятельства. Высокий показатель студентов группы №2 можно объяснить тем, что для Якутска экстремальные ситуации фактически норма – шести месячная зима, резкие различия зимней и летней температуры (зима – -50; лето – +40), географическая изолированность. Жители Якутска приспособлены к подобно-го рода ситуациям, в связи с чем не склонны проявлять повышенную реакцию.

Вторая шкала показывает склонность все излишне усложнять. 29,4% группы №1 и 50% группы №2 показали высокие результаты, которые говорят о склонности испытуемых утрировать степень грандиозности происходящего, накручивать себе дополнительные, не серьезные или, больше того, несуществующие трудности, и впадать в крайности.

По средним результатам (58,8%) у студентов группы №1 и 12,5% у студентов группы №2, испытуемых можно охарактеризовать как людей не склонных к панике, способных принять взвешенное решение, не создавая себе, при этом, дополнительных переживаний.

Испытуемые с низкими показателями – люди не склонные усложнять свои проблемы. Такие люди могут даже не заметить трудностей как таковых. Низкие результаты показали 11,8% группы №1 и 37,5% группы №2.

Третья шкала показывает уровень предрасположенности испытуемых к психическим заболеваниям. Высокие показатели свидетельствуют о риске возникновения у испытуемых психических расстройств, связанных со стрессом. 11,8% группы №1 и 0,0% группы №2 показали высокие результаты. Средние результаты показали 70,6% испытуемых группы №1 и 87,5% группы №2, такие показатели говорят о незначительной предрасположенности испытуемых к психическим заболеваниям. Низкие показатели данной шкалы говорят об устойчивости испытуемых к психическим расстройствам, об отсутствии или, по крайней мере, максимальном снижении риска заболевания на почве стресса. 17,6% группы №1 и 12,5% группы №2.

Четвертая шкала определяет деструктивные способы преодоления стресса, которые, фактически, лишь усугубляют его. Она показывает степень саморазрушения на пути преодоления стресса. Высокие результаты по данной шкале пока-

зали 35,3% студентов группы №1 и 37,5% студентов группы №2. Высокие результаты по данной шкале говорят о склонности испытуемых выбирать «легкий путь» преодоления стресса – деструктивные способы, такие как – курение, выпивка, переедание, агрессия и т.д. Для испытуемых, показавших высокие результаты, подобные способы преодоления стресса вошли в привычку, и, как им кажется, преодолеть стресс, не прибегая к этим приемам, не представляется возможным.

Средние показатели – 52,9% группы №1 и 62,5% группы №2. Испытуемые, показавшие средние результаты, прибегают к деструктивным приемам борьбы со стрессом. Низкие показатели – 11,8% группы №1 и 0,0% группы №2, что говорят о том, что испытуемым не свойственно применять деструктивные приемы преодоления стресса.

Пятая шкала показывает способность сопротивляться стрессам с помощью адекватного поведения. Высокие результаты показали 17,6% группы №1 и 50,0% группы №2, что говорит о способности испытуемых, при помощи конструктивных способов, справляться со стрессовыми нагрузками. Средние показатели – 70,6% группы №1 и 12,5 группы №2. Испытуемые, показавшие средние результаты, прибегают к конструктивным приемам преодоления стресса, как к дополнительным способам. Низкие показатели – 11,8% группы №1 и 37,5% группы №2 говорят о нехарактерности для испытуемых применения конструктивных способов преодоления стресса.

Базовый показатель позволяет оценить уровень стресса, он не характеризует уровень стрессоустойчивости, так как не учтены конструктивные способы его преодоления. Высокие результаты показали 35,3% группы №1 и 25,0% группы №2, показатели говорят о сильном влиянии различных стрессогенных факторов на испытуемых, высокой реакции на стрессовые обстоятельства. Средние показатели – 41,2% группы №1 и 50,0% группы №2 (стресс остается в пределах нормы). Низкие показатели – 23,5% группы №1 и 25,0% группы №2, что говорит о низком уровне стресса или его отсутствии.

Показатель динамической устойчивости к стрессу говорит о снижении уровня стресса с учетом конструктивных способов его преодоления. Высокие результаты показали 41,2% группы №1 и 12,5% группы №2. Показатели высокого уровня говорят о слабой динамике стресса, т.е. даже с учетом конструктивных способов преодоления стресса, уровень общего стресса остается высоким. Это, в свою очередь, говорит о низкой стрессоустойчивости. Средние показатели – 41,2% группы №1 и 87,5% группы №2 говорят о незначительном влиянии на общую картину стресса конструктивных способов его преодоления, у данных испытуемых уровень стресса держится в пределах нормы. Низкие показатели – 17,6%

группы №1 и 0,0% группы №2 свидетельствуют о значительном снижении стресса под влиянием конструктивных способов его преодоления. Испытуемым данного уровня характерна высокая стрессоустойчивость.

Итоговый показатель стрессоустойчивости характеризует общую картину стресса, что характеризует испытуемых как «стрессонеустойчивых». Такие люди не склонны менять свое поведение и адаптироваться под внешний мир. Любое неблагоприятное внешнее событие или даже намек на его возможность в будущем для них – стресс. В самой стрессовой, критической ситуации люди стрессонеустойчивого типа склонны к повышенной эмоциональности, крайне возбудимы и неуравновешенны. Высокие результаты показали 29,4% группы №1 и 37,5% группы №2. Средние результаты показали 47,1% группы №1 и 37,5% группы №2. Их можно охарактеризовать как «стрессотренируемых». Они стараются трансформировать свою жизнь постепенно, непринужденно, безболезненно, а когда это по объективным причинам невозможно, делаются раздражительными или впадают в депрессию. Однако по мере повторения примерно схожих по содержанию напряженных ситуаций «стрессотренируемые» привыкают и начинают реагировать на стрессы более спокойно. Испытуемых с низким итоговым показателем справедливо назвать «стрессоустойчивыми». Все стабильное и заранее predeterminedенное им чуждо. Они умеют эффективно действовать в нестабильных, кризисных условиях, но плохо приспособлены для работы в организациях с устоявшимися традициями. Стрессом для них являются только самые тяжелые события, касающиеся их самих или близких. Низкие результаты показали 23,5% группы №1 и 25,0% группы №2.

По результатам теста на учебный стресс можно сделать следующие выводы: пункт первый данного теста позволяет оценить влияние отдельных проблем на общую картину стресса испытуемого. По первому пункту ни одна из групп не показала результатов выше среднего, но в группе №2 можно выделить несколько факторов, имеющих немалое влияние на общую картину стресса данной группы. К этим факторам относятся: отсутствие учебников; неумение правильно распорядиться ограниченными финансами; нерегулярное питание. В группе №1 показатели по данным факторам намного ниже.

Также можно отметить несколько проблем, не являющихся стрессогенными факторами. Обе группы дали низкую оценку следующим проблемам: жизнь вдали от родителей; проблемы совместного проживания с другими студентами; конфликты в группе; излишне серьезное отношение к учебе; нежелание учиться и разочарование в профессии. Помимо вышеперечисленного, группа №1 дала низкие оценки нерегулярному питанию.

Третий пункт теста позволяет оценить степень выраженности различных форм проявления стресса. Высоких оценок ни одна группа, ни одному показателю не дала. Но в группе №2 можно выделить две выраженные формы проявления стресса – спешка, ощущение постоянной нехватки времени и плохой сон. Ощущение нехватки времени можно объяснить тем, что продолжительность светового дня в Якутске зимой составляет примерно шесть часов, из-за низкой температуры в городе на длительное время вводятся активированные дни, что ведет за собой сокращение учебных.

Можно также выделить низко выраженные формы проявления стресса, такие как проблемы в общении, проблемы с сердцем, затрудненное дыхание, нарушение пищеварения, напряжение или дрожание мышц.

Помимо отмеченных, в группе №2 можно выделить еще несколько несвойственных форм проявления стресса: ощущение беспомощности, страх, тревога, потеря уверенности, снижение самооценки, головные боли.

Четвертый пункт позволяет выделить приемы и способы снятия стресса. Большинство опрошенных обеих групп отметили такие способы как вкусная еда, сон и общение. Просмотр телевизора отметили 47,1% группы №1 и 75,0% группы №2, тогда как прогулки на свежем воздухе отметили 88,2% группы №1 и 37,5% группы №2, это объясняется тем, что на испытуемых влияет средовой аспект, а именно погоднo-климатические особенности региона проживания. В учебное (зимнее) время прогулку на свежем воздухе в Якутске можно расценивать как стрессогенный фактор, нежели как прием снятия стресса. В Екатеринбурге же, не смотря на влажность, погода позволяет в середине зимы совершить даже длительную прогулку.

Больше половины, 52,9% группы №1 отметили перерывы и хобби. В группе №2 лишь 25,0% отметили указанные прием снятия стресса. Столь низкий процент группы №2 можно объяснить, отмеченным выше, чувством нехватки у них времени.

Пятый пункт позволяет оценить степень экзаменационного волнения. Судя по показателям данного пункта экзамен неизменно остается самым стрессогенным фактором у студентов.

Таким образом, не смотря на высокие результаты отдельных показателей, можно сделать вывод, что общий уровень стрессоустойчивости группы №2 ниже, чем у группы №1.

Проведенное эмпирическое исследование психологических особенностей стрессоустойчивости студентов позволяет сделать вывод, что проявления стресса и стрессоустойчивости имеют определённую связь с погоднo-климатическими и географическими особенностями места проживания и обучения студентов.

Библиографический список

1. *Косицкий Г.И., Смирнов В.М.* Нервная система и стресс. / Г.И. Косицкий, В.М. Смирнов. Москва: Наука, 1970.
2. *Лазарус Р.* Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс. / Р. Лазарус. Ленинград: Лениздат, 1970. С. 178 – 208.
3. Психические состояния / сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. Санкт-Петербург: Питер, 2000.
4. *Тарасов Е.А.* Как победить стресс. Е.А. / Тарасов. Москва: Айрис-пресс, 2002.

А.С. Русинова,
Екатеринбург

Диагностика профессиональной мотивации студентов старших курсов

Проблема профессиональной мотивации в настоящее время приобретает особое значение. Именно в ней специфическим образом высвечиваются основные моменты взаимодействия индивида и общества, в котором образовательный процесс приобретает приоритетное значение.

Изучение структуры профессионально-ориентированной мотивации студентов педагогических факультетов вузов России, знание мотивов, побуждающих к работе в сфере образования, позволит психологически обоснованно решать задачи повышения эффективности педагогической деятельности: правильно осуществлять отбор, обучение, расстановку кадров, планировать профессиональную карьеру.

Студенческий возраст представляет особый период жизни человека. Заслуга самой постановки проблемы студенчества как особой социально-психологической и возрастной категории принадлежит психологической школе Б.Г. Ананьева. В исследованиях Б.Г. Ананьева, Н.В. Кузьминой, Ю.Н. Кулюткина, А.А. Реана, Е.И. Степановой, а также в работах Е.М. Никиреева, П.А. Просецкого, В.А. Сластенина, В.А. Якунина и других накоплен большой эмпирический материал наблюдений, приводятся результаты экспериментов и теоретических обобщений по этой проблеме. Одними из важнейших компонентов педагогической деятельности является мотивационный комплекс личности: мотивация учебной и профессиональной деятельности, мотивация успеха и боязнь неудачи, факторы привлекательности профессии для студентов, обучающихся в педагогическом вузе. Правильное выяв-