

гогов данный процесс выражен меньше, так как у них больше возможностей переключения с преподавательской на другие виды деятельности. Мегаполис предоставляет широкий спектр развлекательных учреждений, времяпровождение в которых снижает у педагогов уровень психоэмоционального истощения и повышает их жизненный тонус.

### **Библиографический список**

1. *Водопьянова Н.Е.* Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. Санкт-Петербург: Питер, 2005. 336 с.

2. *Зеер Э.Ф.* Психология профессий: учебное пособие для вузов / Э.Ф. Зеер. 4-е изд., пер. и доп. Москва: Академический проект, 2006. 336 с.

*Н.А. Борбицкая*  
ПНПУ им. В.Г. Короленка, г. Полтава

### **Психологические механизмы влияния межличностных отношений в студенческой группе на преодоление учебного стресса**

Система образования постоянно изменяется и обновляется под воздействием реформ, что призваны приблизить нас к европейскому образцу. Растет стрессовая нагрузка на студентов и преподавателей, возникает необходимость адаптации к новым условиям. Сам процесс учебы тесно связан с оценкой успехов индивида, что является сильным дополнительным стрессовым фактором.

Целью нашей работы было проанализировать основные теоретические подходы к проблеме психологического влияния системы межличностных взаимоотношений на преодоление студентами учебного стресса.

Обращаясь к рассмотрению механизмов влияния межличностных отношений в студенческой группе на преодоление учебного стресса, стоит обратить внимание на специфику студенчества.

Студенчество как социальная группа возникло в XI – XII вв. с открытием в Европе первых высших учебных заведений. Оно объединяет молодых людей, которые сознательно и целеустремленно овладевают профессиональными знаниями, умениями и навыками, приобретают профессиональные качества, готовятся к выполнению важных профессиональных, культурных, общественно-политических, семейных и других функций через учебу в высших учебных заведениях.

Студенческий период жизни человека приходится преимущественно на период поздней юности или ранней зрелости. Он характеризуется овладением всем многообразием социальных ролей взрослого человека, получением права выбора, приобретением определенной юридической и экономической ответственности, возможностью включения во все виды социальной активности, получением высшего образования и овладением профессией [6].

Студенческая группа как разновидность малых социальных групп имеет свои специфические особенности. К ним можно отнести возрастные характеристики членов группы, включенность в совместную учебно-профессиональную деятельность, наличие связей делового и личного характера, высокая осведомленность друг о друге, высокий уровень самоуправления, ограниченное время существования и тому подобное. В каждой студенческой группе складывается своя неповторимая структура межличностных отношений [4].

Проблема психологического стресса приобретает все большую научную и практическую актуальность в связи с непрерывным ростом социальной, экономической, экологической, техногенной и личностной экстремальности нашей жизни. Популяризация данного понятия стала причиной возникновения большого количества его определений в рамках физиологии, биологии, медицины, социологии и других наук. В нашей работе основное внимание направлено на рассмотрение психологического определения стресса. Необходимо отметить,

что, в связи с отсутствием общей теории стресса, нет и общепринятого его определения, которое очень часто приводит к разногласиям в понимании смысла этого термина. Большинство исследователей рассматривают стресс как физиологический процесс, не уделяя надлежащего внимания его психологическим особенностям. Недостаточно обоснованным является определение стресса как определенного события, которое несет дополнительную нагрузку или лишь как реакции на это событие. Самым оптимальным определением этого явления, с точки зрения психологической науки, является такое: стресс – это неспецифические проявления адаптационной активности при действии любых значимых для организма факторов [5].

Среди моделей стресса самой популярной является классическая теория стресса Г. Селье и когнитивная теория психологического стресса Р. Лазаруса. Феномен неспецифической реакции организма в ответ на влияние разнообразных раздражителей Г. Селье назвал общим адаптационным синдромом, или стрессом. Он выделил три его стадии: тревоги, адаптации и истощения. Основу когнитивной теории Р. Лазаруса составляют положение о роли субъективной познавательной оценки угрозы неблагоприятного влияния и собственной возможности преодоления стресса. Кроме рассмотренных, в истории психологии существуют еще много разных моделей стресса, но все они достаточно односторонние и не охватывают всех особенностей данного явления [2, 3].

Учебно-профессиональная деятельность связана с действием сильных стрессовых факторов, которые непосредственно влияют на ее продуктивность. В частности, это ярко проявляется в ситуации итогового контроля. Стоит отметить, что это влияние может иметь как позитивный, так и негативный характер, но последний преобладает. Очень часто во время опроса, текущего контроля знаний, модульных контрольных работ и других видов учета успеваемости, студенты демонстрируют значительно меньший объем знаний, чем в спокойной, привычной для них обстановке, которая не содержит влияния стрессовых факторов. Особен-

ности стрессового переживания и его преодоления зависят от многих факторов. Среди них одним из самых существенных является социальное окружение и межличностные отношения в группе. В частности, идет речь о явлениях социальной сети и социальной поддержки, которые в свою очередь зависят от степени сплоченности группы и характера взаимосвязей в ней [6]. Остановимся на более детально на рассмотрении данных понятий.

Исследованиями социальной сети и социальной поддержки занимались такие зарубежные ученые как Х.О. Вейл, В. Батман, А.-Р. Лейрейтер, Б.Р. Сарасон, А.Г. Сарасон, Р.Е. Гурунг и другие [1].

Ш.Тейлор, Л. Пипло, Д. Сирс, под социальной поддержкой понимают процесс межличностного обмена, в ходе которого один человек оказывает помощь другому. Существует несколько способов социальной поддержки. Во-первых, это эмоциональное участие, которое выражается в симпатии, любви или сопереживании. Во-вторых, это инструментальная помощь в материальной форме предоставления услуг. Третий вид социальной поддержки – обеспечение информацией, которая касается стрессового события [7].

Л.А. Китаев-Смык отмечает, что в зарубежной психологии существовала две теории относительно объяснения влияния социальной поддержки на стресс. Первая, основанная исследованиями П. Спектора и Ф. Зайсфрунка, допускала, что стрессогенные факторы и поддержка влияют на развитие стресса у субъекта независимо друг от друга, то есть каждый из этих двух факторов осуществляет прямое влияние при стрессе на такие психологические феномены, как удовлетворенность деятельностью, самооценка и тому подобное. Согласно второй гипотезы, основанной на исследованиях А. Райтмена, поддержка, которая предоставляется субъекту во время его деятельности в стрессогенных условиях со стороны группы, предупреждает возникновение у данного субъекта проявлений стресса [5].

Группа влияет на продуктивность, ход и способ решения общих заданий. Учеба студен-

тов в составе малых групп обеспечивает повышение её эффективности, усиливает воспитательную и развивающую функцию, сплачивает группу. В результате совместной деятельности в студенческой группе возникают эмоционально психологические связи, которые приводят к созданию неформальных объединений – микрогрупп. Исследования Р.С. Немова и О.Г. Шестакова показали, что в сплоченных студенческих группах более высокая результативность учебно-познавательной деятельности, наблюдается взаимопомощь, общее овладение знаниями (подготовка к лабораторным работам, зачетам, экзаменам), удовлетворенность межличностными взаимоотношениями, отсутствие конфликтов внутри группы и с преподавателями или другими группами студентов. И наоборот, несплоченным группам присущая низкая успеваемость в учебе, в других видах деятельности, «закрытость», дискомфорт их членов, конфликты в группе и с преподавателями [2].

Период студенчества является важным этапом на пути полноценного становления личности. Приобретение в данный период экономической, юридической, психологической самостоятельности вынуждает молодых людей задуматься над ответственностью за принятие того или иного решения. Более глубокое понимание возможных последствий каждого самостоятельного шага, повышает стрессовое давление и вынуждает юноши искать новые ресурсы для преодоления стрессовых переживаний.

Социальная среда позволяет увеличить антистрессовый потенциал отдельного человека. Оно создает своеобразный буфер, который дает возможность снизить уровень негативных эмоциональных переживаний. Членство в сплоченной социальной группе с позитивным эмоциональным климатом повышает моральный дух личности, ее уверенность в себе. Близкое окружение может оказать как реальную помощь в решении проблемы, так и способствовать приобретению новых навыков преодоления стресса, выработке стратегии преодоления. Из вышесказанного видно, что высокосплоченная группа должна осуществлять эффективную социальную поддержку необходи-

мую для успешного преодоления учебного стресса. Наше последующее исследование должно эмпирически подтвердить предположение полученные из теоретического анализа.

### Библиографический список

1. *Абабков В.А.* Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В.А. Абабков, Майнрад Перре. Санкт-Петербург: Речь, 2004. 166с.
2. *Бодров В.А.* Информационный стресс: учебное пособие для вузов / В.А. Бодров. Москва: ПЕР СЭ, 2000. 352с.
3. *Брайт Д.* Стресс: Теории, исследования, мифы / Д. Брайт, Ф. Джонс. 2-е межд. изд. Санкт-Петербург: Прайм-Еврознак; Москва: Олма-Пресс, 2003. 352с.
4. *Жалдак Л.М.* Студентська група дієздатна тільки тоді, коли вона згуртована і безконфліктна: про оптимізацію міжособистісних взаємин у ній / Л.М. Жалдак, П.Г. Лузан // Педагогіка толерантності. 1999. №2. С.53-56.
5. *Китаев-Смык Л.А.* Психология стресса / Л.А. Китаев-Смык. Москва: Наука, 1983. 368с.
6. *Подольяк Л.Г.* Психологія вищої школи: [навчальний посібник для магістрантів і аспірантів] / Л.Г. Подольяк, В.І. Юрченко. Киев: ТОВ «Філ-студія», 2006. 320с.
7. *Социальная психология* / Ш. Тейлор, Л. Пипло, Д. Сирс. 10-е изд. Санкт-Петербург: Питер, 2004. 767с.

А.В. Заболовская  
РГППУ, г. Екатеринбург

### Особенность мотивации педагогов в системе дополнительного образования

Адекватная мотивационная структура профессиональной деятельности ведет к предвосхищению социально ценных результатов профессиональной деятельности, формированию устойчивой удовлетворенности результатами собственного труда. В современной психологической науке активно изучается проблема мо-