

ставьте себе, что каждый раз, когда ваше сердце бьется в нормальном ритме, на мониторе загорается лампочка. Тренируясь, вы со временем научитесь вести себя так, чтобы она «не гасла», т. е. научитесь поддерживать нормальный сердечный ритм. Как именно это происходит, пока неясно, но известно, что после определенной тренировки вы сможете так контролировать свой сердечный ритм, что у вас отпадет надобность в биологической обратной связи, т. е. в мониторе с лампочкой. Обратная связь может быть использована и для наблюдения за напряжением мышц, за артериальным давлением, за температурой тела, за работой мозга (если снимается энцефалограмма) и за кислотностью желудочного сока. Обратная связь — популярный способ борьбы с последствиями стресса, основана на наблюдении над такими процессами, как сокращение сердечной мышцы и мускульное напряжение, и измерении их параметров.

Таким образом, предмет изучения психологии профессионального здоровья — последствия производственных стрессов. Стресс снижает производительность труда, повышает абсентизм и текучесть кадров и вызывает физиологические изменения в организме. Хронический стресс может стать причиной ряда психосоматических заболеваний, включая сердечно-сосудистые и гастро-энтерологические болезни, артриты, болезни кожи, аллергии, мигрени и рак. К факторам, понижающим уровень стресса, относятся удовлетворенность работой, возможность самому решать, что и когда делать, самостоятельность и высокий социальный статус, социальная поддержка, хорошая физическая форма, высокая квалификация и некоторые специфические личностные качества.

*Невелева Е.А. Хасанова И.И.*

г. Екатеринбург, Российский государственный  
профессионально-педагогический университет

## **К вопросу о роли старосты в жизни учебной группы**

Староста студенческой группы – это должность, традиционно существующая во всех типах образовательных учреждений. В современной системе образования, в силу изменений и реформ в организации образовательного процесса и переходом к студенческому самоуправлению, само-

организации, по новому определяются цели, задачи, функции старосты, его роль в жизни учебной группы. Староста традиционно выполняет ряд функций, определяемых администрацией университета и факультета, и зафиксированных в уставе образовательных учреждений, среди которых:

- учет посещаемости студентов,
- поддержание дисциплины на всех видах учебных занятий,
- получение и выдача стипендий студентам группы,
- организация своевременной выдачи, распределения учебников и методических пособий.

Но постепенно за старостой учебной группы закрепляются все новые функции, связанные со становлением совета старост как института самоуправления социально-профессиональным воспитанием.

Для определения новых направлений в раскрытии содержания функций старосты, с точки зрения студентов, было проведено анкетирование, в котором приняли участие 47 студентов факультета психологии РГППУ.

По его результатам большинство студентов не относят пол и возраст (67% и 60% опрошенных) к важным характеристикам человека, соответствующему должности старосты, в то время как успешность в обучении и активность в общественной и научной жизни факультета являются, напротив, достаточно важными требованиями к старосте. Большинство (70%) участников тестирования считают, что старосте необходимо учиться на «4»-«5», 72% подчеркивают необходимость активного участия старосты в различных сферах жизни университета и факультета в частности.

Функции старосты можно разделить на два блока: информативная и связанная с активной помощью учащимся группы. Причем 65% принявших участие в опросе студентов считают, что выделить из них наиболее важную нельзя. Это мнение дополняют ответы на вопрос о том, какие функции должен выполнять староста; примерно одинаковое количество опрошенных студентов выделяют функции, относящиеся и к первому и ко второму блоку, а 90% опрошенных считают также значимым его участие в распределении стипендий и поощрений студентам. Реализация последней функции стала возможной только благодаря развитию студенческого самоуправления.

Одним из результатов совместной деятельности органов студенческого самоуправления и деканатов является проведение конкурса на лучшую группу университета. Большинство студентов (83%) считают, что в

дополнение к его основным функциям староста должен мотивировать группу на победу в этом конкурсе.

Считают старосту способным оказать им помощь при решении проблем и трудностей, возникающих в обучении 76 % опрошенных. При этом, отвечая на вопрос о том, как часто вы пользуетесь помощью старосты, 49% отмечают, что не всегда обращаются к нему, а при возможности решают проблемы самостоятельно, 23% просят старосту помочь только в крайнем случае, а 18% никогда не прибегают к его помощи. Эти данные позволяют судить как о самостоятельности основной массы студентов, так и о достаточно большой эффективности работы старост в опрошенных группах, средний балл оценки их деятельности студентами по пятибалльной шкале составил 4,7 баллов.

Анкета включала открытый вопрос о том, какими личностными качествами необходимо обладать старосте. Среди них наиболее часто встречаются такие как: активность, ответственность, инициативность, доброжелательность, коммуникабельность. Эти качества относятся к комплексу профессионально важных качеств психолога, таким образом, требования к их развитию у старост делают человека, занимающего эту должность, более успешным в будущей профессиональной деятельности. На вопрос хотели бы вы занимать эту должность?» - 56% выбрали вариант ответа «мог бы, но не хочу» и 5% - «мог бы и хочу», можно предположить, что студенты не видят возможностей, открывающихся им при работе в этой должности.

*Сыманюк Н.В.*

г. Екатеринбург, Гимназия № 9

## **Профессиональное отчуждение как психологический феномен<sup>8</sup>**

Резкие изменения в социально-экономической сфере общества приводят к потере профессиональной идентичности, обусловленной отказом от прежних профессиональных ценностей и отсутствием в профессиональном сообществе новых. Человек теряет чувство сопричастности к профессиональной деятельности и отчуждается от нее.

---

<sup>8</sup> Работа выполнена под научным руководством Э.Ф. Зеера.