

6. Поддержание уважительного отношения со стороны руководителя и сотрудников.

Как видно из проведенного нами исследования, даже при наличии удовлетворенности сотрудников условиями работы, возможно выделить ряд моментов, на основе качественного анализа отдельных анкет, которые позволят руководителю повысить эффективность своего управления.

Итак, сфера применения знаний по мотивации очень обширна. А результат от практического применения этих знаний действительно огромен в различных областях деятельности.

Мы считаем, что изучения в области мотивации будут продолжены в исследованиях современных психологов, так как актуальность этой темы очевидна и практически значима.

Шульцева Н. Г.

Н. Тагил, НТГСПА

Влияние тревожности на субъективные переживания экзаменационных испытаний у студентов

Исследование психических состояний тревожности человека является актуальной проблемой современной психологической науки. Решению проблем и вопросов, связанных с изучением уровней тревожности, посвящены работы как зарубежных, так и отечественных психологов (Р. Кеттел, Ч. Спилбергер, Ю.Л. Ханин., Вострокнутов Н.В., Заваденко Н.Н., Творогова Н.Д., Яковлев Г.М.).

Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения; личное образование, обусловленное слабостью нервных процессов. Большинство психологов считают, что тревожность, имея природную основу (свойства нервной и эндокринной систем), складывается прижизненно, в результате действия социальных и личностных факторов.

Психологи выделяют устойчивую тревожность в какой-либо сфере: эта тревожность может быть или частной, “связанной” (например, школьная, экзаменационная, межличностная и т.д.) или общей, которая свободно меняет объекты тревожности в зависимости от изменения их значимости для человека. Кроме того, психологи различают также адекватную тревожность, которая является отражением неблагополучия человека в той или иной области, хотя конкретная ситуация может не содержать угрозы, и тревожность неадекватную, или собственно тревожность - в благополучных для человека обстоятельствах.

Оптимальный уровень тревоги необходим для эффективного приспособления к действительности (адаптивная тревожность). Чрезмерно высокий уровень тревожности, как и чрезмерно низкий, называются дезадаптивной реакцией, которая проявляется в общей дезорганизованности поведения и деятельности.

Психическое состояние тревожности в процессе обучения человека характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями напряжения, беспокойства, тревоги, озабоченности, нервозности, которые сопровождаются различными вегетативными реакциями и возникают в сложных, стрессовых ситуациях, таких, например, как экзамены. К наиболее распространенным причинам экзаменационных переживаний студента относятся: неверие в свои силы, что проявляется в заниженной самооценке и не всегда верная организация сдачи экзаменов. В студенческом возрасте самооценка неустойчива, колеблется от предельно высокого уровня до крайне низкого. Когда в самооценке сталкиваются очень высокие притязания

и сильная неуверенность в себе, то в результате проявляются острые эмоциональные реакции (нервозность, истерики, слёзы).

Экзамены для подавляющего большинства студентов – это не только период интенсивной работы, но и психологический стресс. Лишь день полного покоя после экзамена может «восстановить форму» студента. Более того, очень часто графики сдачи экзаменов и традиции их организации противоречат элементарным психологическим правилам. Необходимо, чтобы между экзаменами соблюдался трехдневный интервал, а их количество не составляло больше десяти, что касается зачетов, то их число не должно превышать цифры двенадцать.

Каждый конкретный студент по-разному переживает «трудную» ситуацию и проявляет различную степень тревожности, в зависимости от своей заинтересованности в конечном результате. В учебной деятельности студентам со слабой нервной системой свойственны постоянная проверка своих действий, широкое использование черновиков, конспектов, тщательное продумывание, проговаривание или подробная запись предстоящего ответа, выступления, а также регулярность, ритмичность в работе, широкое использование дополнительной литературы, стремление заниматься одному в тишине. Быстро утомляясь, студенты со слабой нервной системой стараются выполнить задания по возможности заблаговременно, чтобы не допустить «штурма», избежать риска. Несмотря на все это, они очень волнуются на экзаменах и часто не раскрывают полностью своих знаний.

Студенты с сильной нервной системой - выносливые, малоутомляемые, при необходимости (перед экзаменом, зачетом) используют для занятий время, предназначенное для сна. Кроме того, спокойные, с высоким самообладанием, они порой отвечают по «догадке». Все это недоступно студентам со слабой нервной системой: осознание пробелов в подготовке усиливает и без того большое волнение, тревожность, создавая базу для срывов. Для того, чтобы помочь студентам справиться с подобными эмоциональными состояниями необходимо проведение психокоррекционной работы.

Оптимальная организация коррекционной работы со студентами должна строиться с опорой на индивидуальный подход. Уже в самом начале учебного года среди студентов целесообразно провести соответствующие психологические тесты, опросники, анкеты, с помощью которых можно получить информацию о мотивах деятельности студентов, особенностях их направленности, а также выделить категории лиц, которым учиться не интересно и которым учиться очень хочется, хотя и трудно. Полученная информация должна непрерывно дополняться, уточняться и конкретизироваться на протяжении учебного года. В целях выявления личностных особенностей студентов и ускорения их адаптации в своей студенческой группе полезно проведение социально-психологического тренинга. На основе знания и учета индивидуальных личностных особенностей студентов куратор выбирает и осуществляет требуемые психолого-педагогические воздействия в каждом конкретном случае.

1. Беседы, направленные на снятие у части студентов состояний неуверенности, повышенного беспокойства. В ходе изучения студентов выясняется, что некоторые из них начинают переживать ситуацию провала экзамена еще задолго до сессии в самых различных ситуациях. Такие состояния отвлекают от учёбы, мешают собраться, сосредоточиться, лишают студентов уверенности в себе, в своих возможностях. Такие беседы следует проводить задолго до сессии.

2. Поощрение, подбадривание в ситуации экзаменов студентов с высокой неуверенностью в себе, снятие перед экзаменом состояния тревожности, который снижает их возможности, сковывает память, мышление; перед экзаменами таких

студентов надо поощрить, вселить уверенность в своих силах. У ряда слабоуспевающих студентов в ситуации экзамена наблюдается ухудшение внимания, памяти, мышления (таких студентов можно выявлять по данным самооенок), их возможности резко снижаются, знания забываются. Преподаватели оценивают таких обучающихся прежде всего по результатам их деятельности, не учитывая их состояния. По этой причине бывают низкие оценки в действительности способных студентов.

3. Информирование контингента первокурсников о том, что именно в начальном году обучения от них требуется максимальное сосредоточение на учебе, систематичность в занятиях.

4. Использование для снятия состояния утомления и повышения работоспособности методики аутогенной тренировки. Сначала студентам необходимо рассказать о тех возможностях, которые предоставляет аутогенная тренировка для снятия состояния утомления, повышения умственной работоспособности. Затем скомплектовать группу студентов, желающих овладеть методом. Для сеанса можно использовать магнитофонную запись текста со специальным музыкальным сопровождением, усиливающим действие словесных формулировок. Под влиянием текста и музыки у студентов происходит мышечная релаксация, в результате которой восстанавливаются нервно-психические силы, повышается способность к восприятию учебной информации. Может повышаться и способность к саморегуляции, в результате которой более эффективным становится самовоспитание, формирование у себя волевых качеств. Сеансы аутогенной тренировки должны осуществляться специалистом-психологом (сотрудником психологической службы вуза).

5. Работа с пассивными студентами с целью преодоления их собственного стереотипа поведения. Такие студенты (не обязательно с низкими способностями, нередко просто запустившие учебу, неуверенные в себе) не решаются обратиться за помощью к преподавателям или товарищам по группе и поэтому накапливают непонятый материал. Проявить активность им мешает боязнь показать свою несообразительность, чувство неловкости. Таким студентам самим не избавиться от привычки к пассивному поведению. Оно укоренилось, стало стереотипным. Им необходима помощь куратора.

Студенты, обладающие хорошо развитыми навыками саморегуляции, при наличии тревожности выполняют сложные экзаменационные задания не только не хуже, но даже лучше, нежели когда тревога или тревожность отсутствует. Это дает основание утверждать, что чувство тревожности (именно адекватной) из препятствия может превратиться в источник успеха. Однако это возможно, во-первых, только при наличии прочной, надёжной основы - глубинной уверенности в себе, а во-вторых, при владении определёнными знаниями, навыками и умениями в саморегуляции. Критерием конструктивности тревоги служат не экзаменационные отметки, а умение дать себе отчёт в причинах тревожности, не растеряться, не впасть в отчаяние в сложной ситуации, а наметить разумные пути к выходу из положения.

Шумилина Н.П.

г. Лесосибирск, ЛПИ – филиал СФУ

Особенности межличностных отношений дошкольников,

воспитывающихся в условиях детского дома и возможности их коррекции

Отношение к другому человеку, к людям составляет основную часть человеческой жизни, является центром становления деятельности и сознания