

Основным способом преодоления стресса у наших испытуемых является сон. Для большинства опрошенных студентов это общение с друзьями или любимым человеком. Более половины опрошенных ищут поддержку у родных, самых близких людей. Почти половина опрошенных студентов, снимают стресс физической активностью, что позитивно для человека в данной ситуации.

На втором этапе мы исследовали уровень стрессоустойчивости студентов, с помощью теста самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона. Данный тест позволяет человеку оценить уровень своей стрессоустойчивости (он может быть отличный, хороший, удовлетворительный, плохой или очень плохой). В ходе исследования были получены следующие результаты: у 25 % студентов оценка «хорошо», «удовлетворительно» у 70 % и «плохо» у 5 % студентов. Отличный уровень не был выявлен. Также, при проведении теста, определяющего уровень самооценки стрессоустойчивости, средний показатель стрессоустойчивости составил 16,6 из 40 возможных баллов, что соответствует удовлетворительной оценке показателя самооценки стрессоустойчивости студентов.

Стресс всегда присутствует в жизни человека. Это понятие прочно вошло в нашу повседневную жизнь. Стресс – это состояние, которое далеко не всегда наносит ущерб. При детальном рассмотрении, он помогает преодолевать препятствия и избегать опасности. Ведь под воздействием стресса организм приспосабливается к различным факторам окружающей среды. Поэтому, в любой критической ситуации лучше всегда сосредоточиться на положительных эмоциях.

Стресс в учебном процессе необходимо регулировать. Это одна из задач воспитателей, педагогов, психологов. Возможно, пути ее решения кроются во внедрении в учебный процесс тренинговых курсов, здоровые сберегающих технологий [1].

Список литературы

1. Лазарус Р. Эмоциональный стресс. – Л.: Медицина, 2000. – 208 с.
2. Селье Г.Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 2001. – 274 с.
3. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2012 – 256 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ СТУДЕНТОВ С РАЗЛИЧНОЙ МОТИВАЦИЕЙ ОБУЧЕНИЯ

Сафиуллина Г.З., Мухарлямова А.Ю.

*Казанский федеральный университет, Елабуга,
e-mail: safiullinagulnur@yandex.ru*

Не все люди одинаково заинтересованы в приобретении знаний и палитра эмоционально-чувственного отношения к процессу обучения также различна на протяжении каждого из этапов данного процесса. С целью изучения особенностей эмоциональной сферы учащихся, имеющих разные типы учебной мотивации, нами было проведено исследование среди студентов выпускных курсов в возрасте от 18 до 23 лет в количестве 60 человек. В качестве диагностического инструментария были определены методики на выявление мотивации и особенности эмоциональной сферы учащихся: «Мотивация достижения успеха и избегания неудач», САН («Диагностика самочувствия, активности и настроения») и «Дифференциальные шкалы эмоций» (К.Изард).

По результатам исследования выявлено, что студенты ориентированные на достижение успеха, способны правильнее оценивать свои возможности, успехи и неудачи; а студенты ориентированные на неудачи – нередко игнорируют объективную информа-

цию о своих способностях, имеют завышенную или заниженную самооценку, нереалистичный уровень притязаний. По методике САН («Диагностика самочувствия, активности и настроения») выявлено, что у студентов стремящихся к достижению успеха, эмоциональное состояние чуть выше, чем у студентов стремящихся избегать неудачи. По методике «Дифференциальные шкалы эмоций» (К.Изард) выявлено, что у всех студентов, стремящихся к достижению успеха – положительное самочувствие; у 80 % студентов стремящихся избегать неудачи положительное самочувствие, у 20 % – отрицательное.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что у студентов ориентированных на успех, эмоциональное состояние более благоприятное, чем у студентов ориентированных на неудачу. Исследование эмоциональной сферы учащихся является актуальной темой, поскольку несёт в себе помимо теоретической значимости и практическую ценность, являясь основой мониторинга психического здоровья, а также различных коррекционных и профилактических программ.

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭКСТРАВЕРСИИ У СТУДЕНТОВ РАЗЛИЧНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ (ТЕХНИЧЕСКИХ И ГУМАНИТАРНЫХ)

Терешечкина Э.А., Макарова О.А.

*Казанский федеральный университет, Елабуга,
e-mail: elvira7546@mail.ru*

В XX веке К.Г. Юнг предложил разделить людей на два противоположных типа личности: «экстравертов» и «интровертов», которые соответствуют направленности человека, либо на собственный внутренний мир (у интровертов), либо на мир внешних объектов (у экстравертов). Экстраверты более общительные, открытые, энергичные личности в отличие от интровертов, которые наоборот пассивные, замкнутые, не коммуникабельные. Многие в профессиональном становлении личности зависят от свойств характера, в том числе экстраверсии и интроверсии, без развития которых успеха в конкретной области не добиться, по которым и определяется наша склонность к различным занятиям, увлечениям.

Чтобы выявить преобладающий тип личности у студентов гуманитарных и технических специальностей, мы провели исследование на базе Елабужского Института Казанского федерального университета. В нем приняли участие студенты двух факультетов: психологии и педагогики и инженерно-технологического. Всего выборка составила 60 человек. Испытуемым предлагалось пройти методику «тест-опросник Г. Айзенка по изучению экстраверсии-интроверсии». Мы предположили, что у студентов гуманитарных специальностей преобладает экстравертированный тип личности, у студентов технических специальностей – интровертированный.

При обработке результатов исследования, с помощью методов математической статистики (Т-критерия Стьюдента), было выявлено, что достоверных различий в преобладающем типе личности у студентов нет, это может быть связано с тем, что каждый индивид, кроме рабочих видов деятельности осуществляет огромное количество других. И взаимодействие с людьми часто является главной составляющей труда в разных сферах жизнедеятельности, за счет чего представители как гуманитарных так и технических профессий должны в равной мере обладать навыками межличностного общения, которые успешно развиваются при экстравертированной направленности личности.