

студентам в большей степени характерен средний уровень стрессоустойчивости и реалистический уровень притязаний, а также чем выше уровень стрессоустойчивости личности студента, тем выше показатели по параметрам уровня притязаний: «прогнозные оценки деятельности субъекта» и «причинные факторы соответствующей деятельности». Эмпирическое исследование было проведено на базе Института психологии СВФУ им. М.К. Аммосова. Выборка состояла из 60 студентов в возрасте от 18 до 29 лет. Из них 54 женщины и 6 мужчин. Выборка по возрасту и полу неравномерная.

Для изучения стрессоустойчивости и уровня притязаний студентов были использованы следующие методы исследования: «Тест на определение уровня стрессоустойчивости личности», экспресс-диагностика самооценки, методика определения нервно-психической устойчивости «Прогноз», опросник на определение уровня притязаний В.К. Гербачевского; статистические методы: метод «Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова», метод ранговой корреляции Спирмена.

В результате исследования было выявлено, что студентам в большей степени характерен средний уровень стрессоустойчивости, реалистический уровень притязаний и самооценки. Это означает, что в целом они способны переносить негативное воздействие внешних факторов, но при длительном воздействии отрицательного раздражителя и стрессоров могут проявлять реакции стресса. Они адекватно оценивают свои возможности и выбирают те цели, которые могут реально достичь, которые соответствуют их способностям, умениям, возможностям.

Современные студенты отличаются настойчивостью в достижении своих целей, продуктивностью деятельности. В их мотивационной структуре доминируют следующие компоненты: внутренний и познавательный мотивы, свидетельствующие об увлеченности студентов учебной деятельностью и заинтересованности в своих результатах в ней; мотивы достижения трудных целей «волевое усилие» и «оценка своего потенциала», характеризующие студентов как волевых, целеустремленных и адекватно оценивающих свои силы; мотив «намеченный уровень мобилизации усилий», который свидетельствует о возможности студентов раскрыть свои внутренние ресурсы при возникновении стрессовых ситуаций; мотив «закономерность результата», свидетельствующий о глубоком понимании собственных возможностей в достижении поставленной цели и мотив «инициативности», проявляющийся в активности, инициативности и находчивости при решении задач.

Низкий уровень притязаний, выявленный у большинства студентов, по мотивам «сложность задач», «ожидаемый уровень результатов», «оценка достигнутых результатов» и средний уровень притязаний по мотивам «избегания» и «смены деятельности» свидетельствуют об их возможном нежелании и неспособности решать трудные задачи и желании перейти на более легкие варианты или уйти от решения, так как у них имеются низкие ожидания насчет результатов своей деятельности. Можно предположить, что у студентов есть страх неудачи перед трудными задачами, которое выражается в нежелании заниматься их решением.

Существование статистически достоверной прямой корреляционной связи между уровнем стрессоустойчивости (нервно-психической устойчивости) и таким параметром уровня притязаний как «причинные факторы соответствующей деятельности» означает, что чем выше уровень стрессоустойчивости лич-

ности студента, тем выше показатели по параметрам закономерность результатов ( $r=0,402$ , при  $p \leq 0,01$ ) и инициативность ( $r=0,456$  при  $p \leq 0,01$ ). То есть студентам, обладающим высоким уровнем стрессоустойчивости, эмоциональной стабильностью, высоким уровнем саморегуляции, психологической готовностью к стрессу, свойственно глубокое и адекватное понимание собственных возможностей в достижении поставленных целей, они инициативны и находчивы в решении поставленных задач. И наоборот, студентам с низким уровнем стрессоустойчивости характерны безынициативность, неуверенность при решении задач, завышенная или пониженная оценка собственных возможностей.

Наличие корреляционных связей можно объяснить тем, что низкий уровень тревожности характерен для студентов, обладающих высоким и средним уровнем стрессоустойчивости, позволяет оценивать широкий веер ситуаций как безопасные для себя и своего окружения, что позволяет им в ряде случаев идти на оправданный риск, уверенно и целенаправленно достигать намеченные цели. Высокий уровень стрессоустойчивости обеспечивает им в большей степени проявление своих личностных амбиций, и, следовательно, обозначает высокую планку результатов деятельности. Высокий контроль эмоциональных и поведенческих проявлений дает возможность эффективной самопрезентации, дает уверенность в том, что при возникновении непредвиденных ситуаций, студенты смогут «собраться» и найти верное решение.

Таким образом, была выявлена высоко значимая корреляция между стрессоустойчивостью и параметрами уровня притязаний «причинные факторы деятельности». Связи между стрессоустойчивостью и блоком «прогнозные оценки деятельности» уровня притязаний не обнаружилось, вторая гипотеза подтвердилась лишь частично. Проведенная нами работа и результаты исследования по ней могут быть использованы в практике вузовской подготовки будущих психологов, для совершенствования в плане формирования необходимой профессиональной устойчивости студентов.

#### Список литературы

1. Бороздина Л.В. Исследование уровня притязаний: Учебное пособие. – Изд-во Моск. Ун-та, 1986.
2. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
3. Гербачевский В.К. Мотивация и уровень притязаний личности // Психодиагностические методы. – Л., 1976. – 188-195 с.
4. Гумель Е.Б. Особенности взаимосвязи стрессоустойчивости и уровня притязаний личности старшеклассника // Гуманитарные научные исследования. 2012. № 6 [Электронный ресурс]. URL: <http://human.snauka.ru/2012/06/1508> (дата обращения: 24.09.2015).
5. Залученова Е. А. Соотношение самооценки и уровня притязаний и его влияние на личностные особенности: Дис. ... канд. психол. наук. – М., 1995. – 187 с.
6. Михеева А.В. Стрессоустойчивость: к проблеме определения // Вопросы образования, – 2010. – №2. – 82-110 с.

#### ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПСИХОЛОГОВ ПРАКТИКУЮЩИХ И ПСИХОЛОГОВ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

Христофорова В.В., Федорова С.В.

Северо-восточный федеральный университет  
им. М.К. Аммосова, Якутск,  
e-mail: [victoryprokops@gmail.com](mailto:victoryprokops@gmail.com)

Согласно проведенным исследованиям особенностей эмоционального выгорания у психологов практикующих и психологов преподавателей, была поставлена следующая цель: сравнить подверженность эмоциональному выгоранию психологов практикующих и психологов преподавателей. Мы предположили, что практикующие психологи будут более подвержены выгоранию, чем психологи преподаватели.

По результатам исследования было установлено, что у психологов-практиков больше подверженности эмоциональному выгоранию, так как по 3-м уже сформировавшимся фазам эмоционального выгорания по В.В. Бойко, напряжение, резистенция и истощения, они в большей степени встречаются у психологов-практиков. А также, по опроснику на выгорание К. Маслач и С. Джексона, у практиков уровень деперсонализации и редукции личных достижений выше, чем у психологов преподавателей. Это значит, что психологи-практики чаще бывают недовольны собой, занимаемой должностью, обязанностями, которое возникает результате ранее пережитых неудач или неспособности влияния на стрессогенные обстоятельства, приходит чувство безысходности, чувство неудовлетворенности работой и собой, переживания ситуативной и личностной тревоги, разочарования в себе, в избранной профессии, как следствие неудовлетворенности оплатой и условиями труда. Наступает фаза сопротивления нарастающему напряжению, стремление к психологическому комфорту, желание снизить давление внешних обстоятельств, и формируется защита с участием эмоционального выгорания. У психологов-практиков проявляется неспособность улавливать разницу между экономическим проявлением эмоций и неадекватным избирательным эмоциональным реагированием, возникновение потребности в самооправдании, защита своей стратегии. Практикующие психологи чаще всего приносят рабочие проблемы домой, то есть осуществляется формы защиты вне профессиональной области. Именно «домашние» становятся первой «жертвой» эмоционального выгорания, из-за пресыщения человеческими контактами. Практикующий психолог может сделать попытки облегчения или сокращения обязанностей, требующих эмоциональных затрат. Чаще, чем у преподавателей наступает фаза «истощения» – падения общего энергетического тонуса и ослабления нервной системы, приходит ощущение невозможности эмоционально помогать своим клиентам, им кажется, что способность к эмпатии снижается. Затем следует исключение эмоций из сферы профессиональной деятельности, тем самым наносит ущерб партнеру общения. Выгоревший психолог может потерять интерес к своим клиентам, у него могут сформироваться отклонения в соматических или психических состояниях. Переход реакций с уровня эмоций на уровень психосоматики – следствие того, что эмоциональное выгорание самостоятельно не справляется с нагрузками.

По шкале эмоционального истощения (К. Маслач и С. Джексона) у психологов преподавателей чаще наблюдается повышенный уровень, чем у практикующих психологов, при этом эмоциональное истощение рассматривается как основная составляющая эмоционального выгорания и проявляется в сниженном эмоциональном фоне, равнодушии или эмоциональном перенасыщении.

Но все же у психологов-практиков повышенный уровень деперсонализации и редукции личных достижений встречается чаще. Это сказывается в деформации отношений с другими людьми. В одних случаях это может быть повышение зависимости от окружающих, в других – усиление негативизма, циничность установок и чувств по отношению к реципиентам: пациентам, клиентам и т. п. Редукция личностных достижений проявляется либо в тенденции негативно оценивать себя, занижать свои профессиональные достижения и успехи, негативизме по отношению к служебным обязанностям и возможностям, либо в преуменьшении собственного достоинства, ограничении своих возможностей, обязанностей по отношению к другим.

По критерию Стьюдента подверженность эмоциональному выгоранию в группе психологов-практиков существенно выше, чем в группе психологов преподавателей, на 0,1% уровне значимости принимается гипотеза о том, что психолог-практик более подвержен эмоциональному выгоранию, чем психолог-преподаватель.

Таким образом, наша гипотеза о том, что практикующие психологи чаще подвергаются эмоциональному выгоранию, чем психологи преподаватели нашла свое подтверждение.

#### Список литературы

1. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. – СПб.: Питер, 1999. – 105 с.
2. Полякова О.Б. Психогигиена и профилактика профессиональных деформаций личности. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2008. – 296 с.

### ОСОБЕННОСТИ ЭТНИЧЕСКОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ ЭВЕНОВ

Шамаева В.С., Яковлева С.А.

*Северо-Восточный федеральный университет  
им. М.К. Аммосова, Якутск, e-mail: sardanax@mail.ru*

В данной статье представлены результаты исследования по изучению особенностей этнической идентичности эвенов, проживающих в Республике Саха (Якутия). Каждый человек в мире относится к определенной этнической группе, и с самого рождения его личность начинает развиваться под влиянием различных факторов, одним из основных является культурный и этнический компонент. Человек в ходе онтогенеза осознает и принимает свою этническую принадлежность. У разных людей и этносов все происходит по-разному: со своими нюансами и особенностями. В случае, малочисленных народов Севера России, наблюдается своя специфичная картина этнической идентичности. Целью эмпирического исследования была изучение особенностей этнической идентичности эвенов. В данной научной работе объектом исследования выступили эвены наслега Найба Булунского улуса. Выдвинута гипотеза, предполагающая о наличии особенностей этнической идентичности эвенов. В исследовании обследована выборка, которая составляет 60 человек. Экспериментальную группу составили жители села Найба Булунского улуса в возрасте от 18 до 79 лет. Исследуемые эвены не носители родного языка, все говорят на якутском языке и большинство из межэтнических браков эвенов и якутов. Методами исследования были психологическое тестирование, включающее конкретные методики: шкальный опросник «Типы этнической идентичности» Г.У. Солдатовой и С.В. Рьжовой. Тест М. Куна, Т. Макпартленда «Кто Я?», анкета с открытыми вопросами.

По полученным результатам исследования, можно сказать, что у эвенов преобладает высокий уровень позитивной этнической идентичности. Это говорит о том, что эвены сочетают позитивное отношение к своей этнической группе с позитивным отношением к представителям других этносов. Если смотреть далее по рангу, то на втором месте стоит такой тип этнической идентичности как этнофанатизм. Уровень этнофанатизма средний. Данный тип проявляется в убеждении о том, что во имя этнических интересов любые действия оправданы. А также отказ в праве пользования ресурсами и социальными привилегиями другим народам, признание приоритета этнических прав народа над правами человека, рационализация любых жертв в борьбе за благополучие своего этноса. Для эвенского народа так же характерно этническая индифферентность. Названный тип имеет