

Целью исследования было изучение характеристик жизнестойкости у студентов-гуманитариев (филологи), обучающихся на первом курсе в педагогическом вузе. Выборка состояла из 47 человек, из них два юноши и 45 девушек, следовательно, гендерный аспект нами не анализировался. Основным методом исследования – «Тест жизнестойкости» С. Мадди, адаптированный Д.А. Леонтьевым [1], и анкета на определение представлений о жизнестойком человеке А.Н. Фоминой [2].

Анализ полученных данных показал, что в группе студентов-филологов только три человека показали высокий уровень жизнестойкости, 22 – средний и 22 – низкий уровень. Достоверно ниже от нормативных показатели по критерию «вовлеченность» ($25,7 \pm 3$); средние значения близкие к низким имеют показатели контроля ($26,2 \pm 4$), средние значения по шкале «склонность к риску» ($15,45 \pm 3$). Качественный анализ характеристик, составляющих категорию «вовлеченность» показал, что студенты-филологи достаточно увлечены делом, которым они занимаются, стараются быть в курсе происходящего вокруг, считают, что в жизни есть много интересного, испытывают удовлетворение от своей занятости (64% ответивших). Однако, переживая интерес к жизни, они не уверены в себе, считают, что окружающие их недооценивают, переживают чувство ненужности, тщетности затраченных усилий, а иногда и разочарования и скуки, что дополняет низкий уровень физиологической выносливости, быстрая утомляемость. Таким образом, испытывая интерес к жизни, студенты-филологи порой не видят себя в ней, переживают свою несостоятельность, считают, что жизнь проходит мимо (45% студентов).

Второй исследуемый критерий жизнестойкости – контроль – по характеристикам составителей теста означает способность влиять на результат происходящего. Средние значения по данному критерию свидетельствуют, что студенты нашей группы в целом могут контролировать ситуацию, насколько это необходимо, упорно продвигаются в достижении цели, порой игнорируя обстоятельства (51%). При этом многие из них переживают свою неспособность влиять на ситуацию, а возникшие в жизни проблемы воспринимают как неразрешимые и в сложных случаях откладывают решение на потом. Подобные качества могут затруднять процесс адаптации студента к вузовскому обучению, например, во время сдачи сессионных экзаменов.

Критерий «принятия риска» как способность извлекать уроки из жизненного опыта, активно использовать полученные знания, в группе студентов-филологов представлен средними оценками, однако их выражение довольно противоречиво. Так, идея активного воплощения, радость новых открытий сменяется ощущением неудовлетворенности тем, что уже сделано, непринятием прошлого опыта (50% студентов). Треть студентов испытывает трудности в установлении контактов с другими людьми и переживают одиночество даже с близкими.

Исследование образа жизнестойкого человека показывает, что основная группа студентов первокурсников видит его, как противоположность самому себе: это человек уверенный, легко преодолевающий препятствия на пути к цели. Только трое испытуемых отметили, что жизнестойкость – это умение принимать решения и отвечать за них. Большинство студентов связывают развитие жизнестойкого характера с воспитанием в детстве, отношением к жизни родителей. 35% студентов – с социальными условиями. 10% – с умением общаться с людьми, один – с образованием. То есть, выделяя характеристики жизнестойкого чело-

века, студенты-филологи склонны идеализировать его образ, искать истоки жизнестойкости не в самом себе, а во внешних обстоятельствах. Полученные данные показали, что первокурсники-филологи, обладают активной, заинтересованной социальной позицией, что может выступать важным ресурсом личностного развития, при этом они склонны к высокой рефлексии, переживанию своей несостоятельности, что может затруднять их обучение в вузе, особенно на первом этапе.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ И ПЕДАГОГОВ-ПРОФЕССИОНАЛОВ

Шабанова К.В.

*Нижегородский государственный педагогический университет им. К.Минина, Нижний Новгород,
e-mail: shabanovatl@mail.ru*

Тема профессионального стресса и синдрома эмоционального выгорания сегодня является одной из актуальных проблем междисциплинарных исследований психологов, социологов, медиков в связи с высокой распространенностью и негативными последствиями для здоровья и жизнедеятельности работников. Особенно важно уделять внимание профилактике профессионального стресса и выгорания у педагогов, т.к. эмоциональное самочувствие учителя влияет на психоэмоциональное состояние учеников и определяет конечные результаты обучения. Кроме того, эмоциональное выгорание является серьезным барьером на пути развития профессионализма, творчества и самореализации педагога. Поэтому необходимо еще на этапе вузовского обучения научить будущих педагогов регулировать состояние стресса и предупреждать его негативное развитие.

Проблема эмоционального выгорания стала предметом научного анализа в середине 60-х гг. XX века благодаря многочисленным исследованиям ученых и не потеряла своей актуальности в наши дни, о чем свидетельствует большое количество публикаций и аналитических обзоров. Последнее десятилетие ознаменовалось повышением интереса к проблеме выгорания со стороны отечественной психологической науки (В.В. Бойко, Н.Е. Водопьянова, М.А. Воробьева, Н.В. Гришина, Е.В. Орел, А.А. Рукавишников, М.М. Скугаревская, Т.В. Форманюк и др.). Однако, несмотря на повышенное внимание исследователей к изучению проблемы эмоционального выгорания некоторые вопросы остаются недостаточно понятными. К их числу относится предупреждение эмоционального выгорания еще на стадии ранней профессионализации у студентов-выпускников вуза.

Целью проведенного нами эмпирического исследования был сравнительный анализ показателей эмоционального выгорания у учителей школ и студентов-выпускников педагогического вуза для проектирования в дальнейшем мер профилактической работы.

В нем участвовали 15 студентов пятого курса факультета гуманитарных наук педагогического вуза и 15 учителей МБОУ СОШ № 73 г. Нижнего Новгорода. Использовалась методика «Эмоциональное выгорание» К.Маслач и С. Джексон в адаптации Н.Е.Водопьяновой и Е.С.Старченковой [2].

Результаты учителей показали, что 40% из них имеют низкую степень эмоционального выгорания, 47% – среднюю и 13% – высокую. По результатам опроса студентов выяснилось, что 53% студентов имеют низкую степень эмоционального выгорания, 47% – среднюю, и ни у кого из студентов не выявle-

на высокая степень эмоционального выгорания. Т.о., учителя в большей степени подвержены профессиональному стрессу, чем студенты, и часть из них уже испытывает эмоциональное выгорание в высокой степени. Далее мы изучали симптомы эмоционального выгорания: эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию профессиональной успешности и сравнивали данные учителей и студентов. Результаты показали, что наблюдаются незначительные различия в проявлении признаков эмоционального выгорания у учителей и студентов. Показатели эмоционального истощения и у учителей и у студентов находятся на среднем уровне. Но учителя в большей степени подвержены эмоциональному истощению, чем студенты. Эмоциональное истощение проявляется в экономии эмоций, равнодушии или эмоциональном пресыщении, уходах от решения проблем. Показатели деперсонализации и у учителей-профессионалов и у студентов-педагогов находятся в диапазоне высоких значений. Этот симптом проявляется в нетерпимом, негативном отношении к другим людям, равнодушии. Показатели редукции профессиональной успешности и у учителей и у студентов также находятся на высоком уровне. Редукция профессионально-личностных достижений может проявляться либо в тенденции негативно оценивать себя, занижать свои профессиональные успехи, в негативизме по отношению к карьерным перспективам и возможностям, либо в преуменьшении собственного достоинства, ограничении своих способностей, обязанностей по отношению к другим.

Т.о., синдром эмоционального выгорания выявлен не только у учителей со стажем работы, но и у будущих педагогов. Состояние эмоционального истощения будет препятствовать успешной профессионализации начинающих учителей, стремлению к успехам и достижениям в новой роли и желанию работать в школе. Поэтому следует проводить психологическую работу с учителями и студентами не только по устранению эмоционального выгорания, но по профилактике данной проблемы.

Список литературы

1. Бойко В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. – СПб., 1999.
2. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2005.

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

Шевелева О.Е., Захарова М.Э.

*Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина, Нижний Новгород,
e-mail: sheve-olesya@yandex.ru*

Обстоятельства жизни современного общества как никогда делают востребованными качества, позволяющие справляться с трудностями. Одним из таких феноменов является жизнестойкость. Это понятие было введено С. Мадди, который определял его как характеристику личности, являющуюся ключом к стрессоустойчивости и состоящую из трансформационного копинга, жизнестойкого отношения к окружающим людям, а также установок: вовлеченности, контроля и принятия риска. Данная характеристика у человека активно развивается в юности, возрасте обретения себя, становления перспектив жизни. Следовательно, актуально рассмотреть особенность данного феномена в личности современного студента.

Нами было проведено исследование феномена жизнестойкости у студентов педагогического

вуза. Методы исследования: «Тест жизнестойкости» С. Мадди, адаптированный Д. А. Леонтьевым и анкета на определение представлений о жизнестойком человеке А.Н.Фоминовой. Выборка состояла из 45 девушек и 41 юноши, студентов НГПУ им. К.Минина. Как и предполагалось, уровень жизнестойкости студентов юношей выше, чем у студенток девушек на 12 баллов. Среди юношей с высокими показателями общего уровня жизнестойкости выделяются 34 человека, с низким – 8, тогда как у девушек с высоким показателем 33, с низким – 12 человек. Не смотря на почти равное количество человек с высоким показателем и у юношей и у девушек, среди юношей он выше нормы 80,72 со стандартным отклонением в 18,53 балла у двоих человек, у девушек подобного не наблюдается, наоборот прослеживаются низкие показатели на уровне 20-30 баллов. Что касается контроля и принятия риска, у девушек показатели чуть ниже. И только вовлеченность девушек-первокурсниц ниже стандартного отклонения и составляет 28,16.

У девушек гораздо выше показатель ответов на 6 и 13 вопросы: «Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств» и «Лучше синица в руках, чем журавль в небе». Это говорит о том, что девушки более гибкие и смотрят на жизнь более конкретно. Примечательно, что и юноши, и девушки, всегда контролируют ситуацию настолько, насколько это необходимо, по их мнению, а также стараются быть в курсе событий. Испытав поражение, они всегда возьмут реванш. Ответы на эти вопросы превышают стандартный уровень.

Большинство юношей и девушек определяют жизнестойкость как умение преодолеть жизненные трудности, следующим многочисленным ответом является стойкость, сила, уверенность в себе, умение не теряться. Девушки, как натуры аналитически мыслящие, выделяют еще проявление терпения при решении задач, а также принятие самостоятельного решения и ответа за него. Примером жизнестойкого человека у юношей в основном оказались знаменитые люди, чуть меньше – члены семьи, все они, так же как и у девушек, стойкие, уверенные в себе люди, ставящие себе цели и упорно добивающиеся их, не смотря на многочисленные жизненные трудности. Среди юношей тоже есть один человек, кто не находит для себя примера жизнестойкого человека. Основной состав девушек и юношей проявляют жизнестойкость в столкновении с трудноразрешимыми ситуациями, в экстремальных, сложных обстоятельствах, немногие, когда чувствуют себя уверенно. Юноши расширили варианты ответов на данный вопрос: они проявляют данное качество при выходе на футбольное поле или боксерский ринг. Слова, пословицы, художественные произведения, поддерживающие студентов обеих групп в жизни это пословицы, дающие некоторое напутствие («Семь раз упади, восемь – встань»), формирующие сильный характер («Трудности формируют характер»). Различие между девушками и юношами состоит в том, что среди юношей количество пословиц, имеющих пессимистическую направленность, сведено к минимуму, тогда как у девушек они занимают второе место. Отметим, что среди юношей было названо художественное произведение русского классика М. Ю. Лермонтова поэма «Мцыри», главная идея которой – свобода личности, свобода выбора. Подавляющее большинство юношей и девушек отмечают русских классических писателей и поэтов XIX и XX в.в., творчество которых поддерживают их в жизни. Среди юношей, кроме писателей были отмечены в основном американские общественные деятели, продюсеры, актеры, испанский футболист