

ОСОБЕННОСТИ РЕАГИРОВАНИЯ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ НА СТРЕССОГЕННЫЕ ФАКТОРЫ

О.Б. Рандаренко

Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

В современном мире неуклонно возрастает число психотравмирующих, фрустрирующих и стрессогенных факторов, негативно влияющих на человека, его профессиональное благополучие и здоровье. Возрастают требования к качеству работы, функциональным и социальным способностям, работники постоянно должны быть готовы к тому, что рабочая нагрузка может увеличиться.

Умственная работа – достижение природы на более высоких ступенях ее развития, и организм человека еще не успел адаптироваться к ней. Эволюция пока не выработала реакций, надежно предохраняющих центральную нервную систему от перенапряжения. Поэтому наступление нервного (умственного) утомления в отличие от физического (мышечного) не приводит к автоматическому прекращению работы, а лишь вызывает перевозбуждение, невротические сдвиги, которые, накапливаясь и углубляясь, приводят к заболеванию человека.

Одной из разновидностей умственного труда является учение. Освоение новых знаний требует от обучающихся напряжения памяти, внимания, мыслительных процессов, необходимых для восприятия и воспроизведения новой информации.

Цель исследования изучить особенности реагирования будущих специалистов педагогической направленности на стрессогенные факторы с позиции регулятивной концепции для выработки стратегии формирования устойчивой Я-концепции будущего специалиста.

Материал и методы. Исследование проводилось среди студентов второго курса биологического факультета. Всего в исследовании приняло участие 40 студентов. Для этого были использованы методика диагностики показателей и форм агрессии А. Басса и А. Дарки (адаптация А.К. Осницкого); опросник «Степень выраженности психофизиологической реакции на стресс» (по J.S.Greenberg, 1999); методика Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина «Шкала самооценки».

Результаты и их обсуждение. Результаты исследования представлены на рис. 1:

Кроме того, по показателям уровня агрессивной мотивации выявлено наличие у респондентов в равных долях потенциальной агрессии и подавленной агрессии (по 17%).

Результатами исследования по методике Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина «Шкала самооценки» стали высокие показатели по шкалам «Ситуативная тревожность», «Личностная тревожность» (72% и 67% соответственно). Что касается результатов исследования по опроснику «Степень выраженности психофизиологической реакции на стресс» (по J.S.Greenberg, 1999), то только у 22% респондентов выявилась тенденция к вероятности получить какое-либо заболевание из-за стресса.

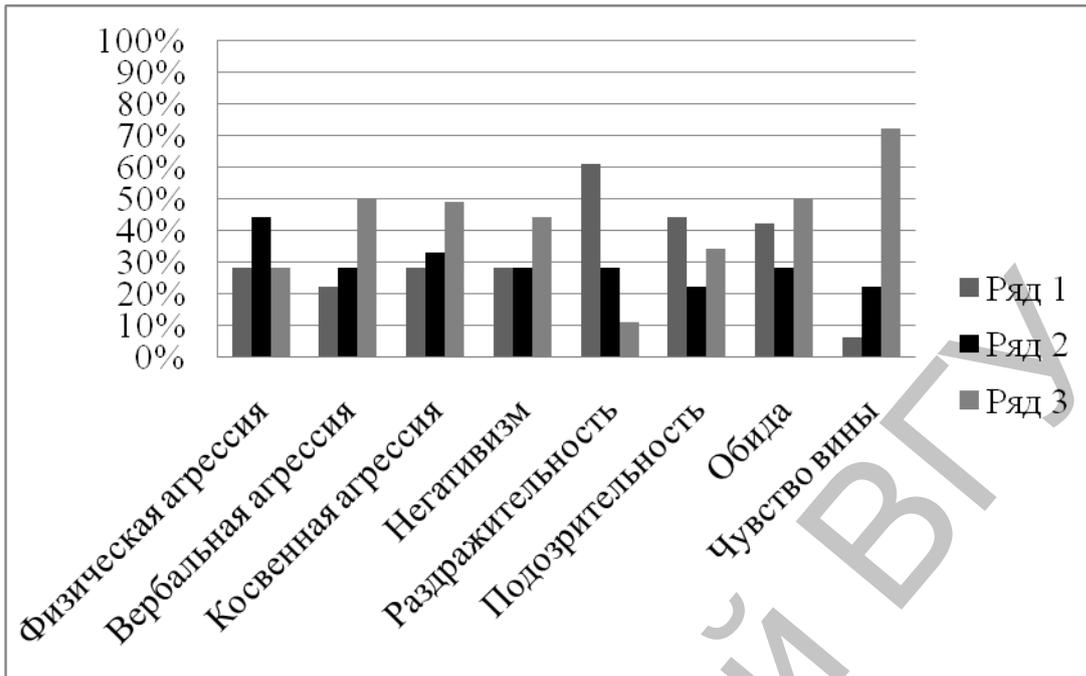


Рис.1. Результаты диагностики показателей форм агрессии А. Басса и А. Дарки выборки студентов 2-го курса биологического факультета (ряд 1 – низкие показатели, ряд 2 – средние показатели, ряд 3 – высокие показатели)

Таким образом, по совокупным результатам проведенной диагностики можно сделать следующий вывод: хотя индекс агрессивности находится в пределах нормы, индекс враждебности показывает верхнюю планку допустимой нормы. Это говорит о том, что респонденты зачастую недоверчиво относятся к окружающим и часто излишне враждебно настроены против них. Высокий индекс чувства вины показывает, что испытуемые излишне самокритичны и во многих жизненных неурядицах и конфликтах с окружающими винят себя. Индекс вербальной и физической агрессии также высок. Исходя из этого, можно сделать вывод, что у исследуемых не всегда получается сдерживать эмоции и чаще всего "сгоряча" они высказывают то, что думают (о чем чаще всего сожалеют), и, может быть, вполне способны ударить человека. Высокий индекс позиции негативизм свидетельствует о том, что респонденты во многом видят темное, склонны к депрессивным состояниям. Высокий индекс получен и по шкалам косвенная агрессия, обида. Это говорит о том, что основная часть респондентов достаточно обидчива, может затаивать обиду и не всегда высказывать реальные мысли окружающим людям.

Опираясь на позицию регулятивной концепции, исходя из полученных данных исследования, мы можем сделать вывод о преобладании пассивной реакции на стресс, то есть, преобладании так называемых «экстерналов» в исследуемой группе.

Заключение. Такие реакции как страх, избегание, агрессия, не решают проблемы связанные со стрессом современного человека, живущего преимущественно в информационном пространстве, а скорее создают новые

сложности, например, тормозят работу сознания. Для успешного сопротивления фрустраторам и стрессорам личность должна иметь устойчивую Я-концепцию и высокую самооценку. Интегрированная и устойчивая Я-концепция обеспечивает хорошую социальную адаптированность личности и фрустрационную устойчивость независимо от того, какое социальное положение она занимает на данном отрезке своего жизненного пути.

Список литературы

1. Майерс, Д. Изучаем социальную психологию / Д. Майерс. – М.: Дельфа, 2005. – 252 с.
2. Налчаджян, А.А. Я-концепция // Психология самосознания. Самара: Издательский дом «БАХ-РАХ-М». 2000. Стр. 270–333.
3. Психология: комплексный подход/ М. Айзенк, П. Брайант, Х. Куликэн и др.; Под ред. М. Айзенка. – Мн.: Новое знание, 2012. 832 с.