

образовательного процесса как за счет учета содержания представлений студентов и психологической работы с образом руководителя, так и путем повышения квалификации руководителей среднего звена образовательных учреждений.

Литература

1. *Калининский Л.П.* Методика психодиагностики профессионально значимых и деловых качеств будущего специалиста // Содержание и методы профессионального воспитания студентов. Тюмень, 1981. С. 77-78.
2. *Батаршев А.В.* Диагностика способности к общению. СПб. : Питер, 2006. – 176 с.
3. *Смирнова Н.П.* Представления об идеальном руководителе как основание психологической типологии подчиненных // Автореф. диссер. на соиск. канд психол. наук. М., 2003, 25 с.
4. *Шпаргалка вожатого (игры, тесты, методика)* / Сост. Е.С. Федоров, О.В. Еремин М.: МПГУ, 1994.

Управление академическим стрессом в контексте психологического сопровождения учебно-профессиональной деятельности

Марков Д.О.

Проблема мотивации учебно-профессиональной деятельности является одной из наиболее актуальных в контексте многочисленных исследований академической среды на различных ее уровнях. Высокий уровень учебной мотивации выступает одним из важнейших факторов благоприятного профессионального становления обучающегося. Поэтому одна из основополагающих задач современной системы образования заключается в формировании эффективной учебной мотивации, а также в постоянном ее поддержании и развитии.

Согласно результатам множества как отечественных, так и зарубежных исследований, между параметрами академических мотивов обучающихся и их социально-психологическими и личностными характеристиками существуют устойчивые взаимосвязи, которые носят неслучайный характер [1]. В то же время мотивация учебно-профессиональной деятельности подвергается внешним воздействиям со стороны образовательной среды вуза.

Одним из факторов, активно исследуемых в контексте изучения мотивов обучающихся, является академический стресс, который зачастую понимается зарубежными исследователями как совокупность раздражителей, возложенных на самого себя и связанных с обучением, финансами, временем или же со здоровьем. Данные стрессоры оказывают воздействие на жизнь студента и его учебно-профессиональную деятельность в течение короткого или длительного временного периода [11].

Было проведено множество исследований различных аспектов академического стресса. Например, С.Ф. Carvalho с коллегами, изучая различия уровней стресса и показателей локуса контроля студентов колледжа, пришли к заключению, что учащийся, который испытывает сильный стресс, в большей степени склонен надеяться на благоприятное стечение обстоятельств. В то же время не было выявлено связей между проявлениями стресса у испытуемых и значимыми для них другими (людьми, которые имеют влияние на их жизнь); иными словами, студенты не связывали свой стресс с другими людьми [9].

Исследование, проведенное Y. Dong, посвящено изучению взаимосвязей уровней академического стресса первокурсников, параметров локуса контроля относительно данного стресса, субъективной ценности получаемого образования и выбора стратегий для совладания со стрессом. Также исследователем были выделены два индикатора мотивации достижения: внутренняя значимость (*intrinsic value*) и ценность непосредственно достижения (*attainment value*). Согласно полученным результатам, между показателями академического стресса и параметрами внутренней значимости наблюдаются устойчивые обратные корреляции, в то время как между выраженностью ценности достижения и уровнем стресса были обнаружены положительные взаимосвязи. Для студентов с высокой степенью академического стресса характерны как пониженный уровень внутренней мотивации, так и повышенная ценность достижения. Также не было выявлено значимых связей между академическим стрессом и

параметрами локуса контроля; однако, были обнаружены слабые обратные корреляции экстернальности и мотивации достижения [10].

В контексте отечественных исследований чаще встречается термин «учебный стресс», причем во множестве работ немалое внимание уделяется стрессовым нагрузкам во время экзаменов.

Экзаменационный стресс описывается как фактор, который воздействует на ход мыслительных процессов, на память и на эффективность академической деятельности в целом [3]. Адаптацию обучающегося к данному стрессу зачастую сопровождают активная работа различных функциональных систем организма, снижение его адаптивных свойств. В то же время стресс, в том числе экзаменационный, обладает и положительным эффектом, влияя на студента стимулирующим и мобилизующим образом.

И.В. Новгородцева с коллегами отмечали, что предикторами академического стресса, помимо личностных особенностей студента, могут быть следующие факторы: недостаток сна, невыполненные вовремя задания, наличие ошибок в работах, большое количество пропущенных занятий, недостаточные знания по той или иной дисциплине и, как следствие, низкая успеваемость по ней, отсутствие заинтересованности в учебно-профессиональной деятельности, рост академической нагрузки, конфликтные ситуации, некомфортные внешние условия (температура в аудиториях, недостаток освещения, чрезмерный шум и др.) [5].

В научной литературе нередко встречаются две основные стратегии совладания со стрессом [2]. При стратегии борьбы обучающийся, ориентируясь на преодоление проблемы, осуществляет целенаправленный комплекс действий. Он развивает свою коммуникацию с другими студентами, сотрудниками учебного заведения, проявляя заинтересованность в информации, относящейся к актуальной проблеме, а также предоставляя обратную связь. При избегающей стратегии обучающийся посредством эскапизма отдаляется от факторов стрессового состояния либо отрицает саму проблему; его приоритетом является избегание стрессоров. Внешне данное

поведение может выражаться в психологическом отдалении от одногруппников, преподавательского состава; в появлении признаков эмоционального выгорания; в использовании жестов, подразумевающих закрытость; в употреблении слов, говорящих об отстраненности от факторов стрессовой ситуации.

И.В. Новгородцева с коллегами предложили следующие методы, направленные на понижение уровня учебного стресса [5]:

- разработка системы целей и приоритетов в собственной учебно-профессиональной деятельности;
- построение эффективной коммуникации как с сотрудниками учебного заведения, так и с другими студентами;
- если требования к работе или полученная оценка не до конца понятны, немаловажно вовремя обратиться к преподавателю;
- здоровое питание, соблюдение режима, а также физические нагрузки для высокого уровня работоспособности.

В.В. Руженкова с коллегами отмечали, что для профилактики негативных эмоциональных состояний, связанных с высоким уровнем академического стресса, необходима разработка программы, которая бы включала следующие меры:

- обучение студентов способам преодоления академического стресса и адаптации к нему (методы разрешения конфликтных ситуаций, совладание с гетеро- и аутоагрессивными установками, методики релаксации и др.);
- информирование обучающихся о техниках эффективного тайм-менеджмента, о способах результативной самостоятельной работы с научной литературой;
- помощь студентам в совершенствовании навыков профессиональной самопрезентации, осведомление обучающихся относительно этапов построения карьеры;

- предоставление информации о важности здорового образа жизни, соблюдения режима и правильного питания, а также о негативном влиянии деструктивных способов преодоления стресса (в контексте профилактики зависимостей).

Также авторы отмечают целесообразность оптимизации учебной нагрузки на первом курсе обучения [8].

Коррекция уровня академического стресса студентов – одна из ключевых задач психологов и социальных педагогов, работающих в учебном заведении. Предельно важна разработка и реализация комплексных мер по своевременному предупреждению академического стресса и эффективному управлению им. Данная работа должна воздействовать на разные сферы жизни обучающихся, положительно влияя на их стрессоустойчивость, эмоциональное развитие и самоконтроль, на учебную мотивацию и уровень успеваемости в целом.

Литература

1. *Анонова С.И.* О социально-психологической адаптации обучающихся в вузе // Вестник Бурятского государственного университета. 2015. № 5.
2. *Бодров В.А.* Психологический стресс: развитие и преодоление. М., 2006.
3. *Кучина З.Б.* Совладание с экзаменационным стрессом у студентов вуза (на примере интернет-экзамена). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovladanie-s-ekzamenatsionnym-stressom-u-studentov-vuza-na-primere-internet-ekzamena>
4. *Литвинова Е.Ю., Киселева Н.В.* Роль профессиональной среды в формировании потребности в непрерывном образовании / В сб.: Социальная психология в образовательном пространстве. Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2017.
5. *Новгородцева И.В., Мусихина С.Е., Пьянкова В.О.* Учебный стресс у студентов медиков: причины и проявления. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/uchebnyu-stress-u-studentov-medikov-prichiny-i-proyavleniya>
6. *Погодина А.В., Литвинова Е.Ю., Харченко М.А.* Уровень организационного стресса педагогов образовательных комплексов на разных этапах инновационного процесса. Социальная психология в образовательном пространстве, Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2017.
7. *Погодина А.В., Котляр М.Л.* Социально-психологическая ситуация как характеристика уникальности образовательного учреждения // Психологическая наука и образование www.psyedu.ru. 2014. Т. 6. № 2. С. 320-333.
8. *В.В. Руженкова, В.А. Руженков, Ю.Н. Гомеляк, А.В. Боева* Учебный стресс: риск расстройств психического здоровья и формирования суицидального поведения у студентов-медиков первого курса. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/uchebnyu-stress-risk-rastroystv-psihicheskogo-zdorovya-i-formirovaniya-suitsidalnogo-povedeniya-u-studentov-medikov-pervogo-kursa>

9. *Carvalho, C.F., Gadzella, B.M., Henley, T.B., & Ball, S.E.* Locus of control: Differences among college students' stress levels // *Individual Differences Research*. 2009. № 7.
10. *Dong, Y.* Examining the role of motivation in the relationship between perceived academic stress and coping among freshmen: Doctoral Dissertation. 2014.
11. *Gadzella, B., & Masten, W.* An analysis of the categories in the student-life stress inventory // *American Journal of Psychological Research*. 2005. № 1.

Социально-психологические установки студентов с различным отношением к поступлению в магистратуру

Панка Н.И.

Постановка проблемы. Поступление в магистратуру в настоящее время является одним из путей продолжения профессионального развития и может иметь в основе различную мотивацию. Наряду с желанием продолжить обучение, можно выделить стремление повысить собственную конкурентоспособность на рынке труда и улучшить перспективы своей занятости. Наблюдения за бакалаврами выпускного курса позволяет заключить, что ряд студентов испытывают трудности профессионального самоопределения, растерянность и тревогу перед будущей профессиональной деятельностью и выходом в самостоятельную жизнь. В этом случае магистратура рассматривается как некий переходный период между обучением и профессиональной деятельностью. Некоторые авторы считают, что в обществе постепенно происходит осознание того, что магистратура – это более высокий (в сравнении с бакалаврами и специалистами) уровень квалификации работников, занимающихся организационно-управленческой, проектной, научно-исследовательской, научно-педагогической, технологической деятельностью в данной сфере. С другой стороны, по утверждению представителей кадровых агентств, работодатели зачастую не видят разницы между дипломами бакалавра и магистра, считая их свидетельствами о наличии высшего образования. Такая двойственность восприятия и отношения к магистратуре в обществе не может не создавать противоречий в восприятии ее выпускниками-бакалаврами.