

В ходе эксперимента выявились следующие трудности: нехватка времени из-за невысокого уровня сформированности иноязычных речевых навыков, а также трудности с удержанием в памяти слов, предоставленных на слух. Треть испытуемых, хорошо справившихся с заданием на первом этапе, продемонстрировали также высокий уровень развития рабочей памяти.

Нами было установлено, что более высокая эффективность пользования иностранным языком присуща тем участникам исследования, которые имеют более развитую рабочую память.

А. Черкас

КОНТРОЛЬ И УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ СОСТОЯНИЯМИ

Изучение эмоций и эмоциональных состояний имеет длительную историю в психологической науке.

Эмоции – особая группа психических процессов и состояний, в которых выражается субъективное отношение человека к внешним и внутренним событиям его жизни. Эмоциональное состояние – это психическое явление, которое возникает у человека в результате реакции на какой-либо объект или ситуацию. Предлагаем рассмотреть одно из наиболее распространенных эмоциональных состояний современного человека – состояние стресса.

Мной была проведена диагностика стрессовых состояний по методике Прохорова у студентов второго курса МГЛУ. Данная методика позволяет выявить степень самоконтроля и эмоциональной лабильности в стрессовых условиях. По результатам теста 80 % студентов имеют высокий уровень регуляции в стрессовых ситуациях и 20 % – умеренный уровень. Показательно, что студентов с низким уровнем регуляции в ходе исследования выявлено не было.

Это значит, что студенты второго курса в основном ведут себя правильно в стрессовых ситуациях. Однако при анализе ответов на вопросы теста было выявлено, что большинство опрошенных обеспокоены своим будущим. Стрессовое состояние вызывает и учебная деятельность: студенты стремятся делать работу до конца, но часто не успевают и вынуждены наверстывать упущенное. На основании этого можно сделать вывод, что в целом у студентов второго курса высокий уровень регуляции эмоциональных состояний. Они активно взаимодействуют с людьми и контролируют свои эмоции в различных ситуациях.

Нужно уделить внимание проблеме беспокойства о будущем. Целесообразным является проведение тренингов, круглых столов, дискуссий, где студенты могли бы обсудить свои планы на будущее, свой карьерный рост, профессиональные ориентиры. Полезными будут также тренинги по тайм-менеджменту, помогающие студентам организовать свою учебную деятельность.

Сейчас популярными занятиями являются медитация и йога. Они избавляют от стресса, улучшают память и повышают способность людей к обучению, обеспечивают прилив энергии, дают ощущение полноты жизни и счастья, снимают депрессию, улучшают взаимоотношения с людьми и общее состояние здоровья, позволяют отстраниться от актуальной проблемы.

Таким образом, умение контролировать свои эмоции и состояния дает человеку преимущество быть более независимым и достигать намеченных целей. А общая стрессоустойчивость студентов уже на втором году обучения является хорошим показателем, важным как для их учебной, так и для будущей трудовой деятельности.

Е. Черная

СТРАТЕГИИ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ У ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМ СТАТУСОМ В ГРУППЕ

Конфликт как естественное противоречие, возникающее между людьми, порождается проблемами личной и социальной жизни, противоречиями интересов, взглядов, социальных установок людей (А. Г. Ковалев). К. Томас выделил 5 типов поведения в конфликте: *избегание*, *приспособление*, *компромисс*, *сотрудничество* и *соперничество*. *Соперничество* – стремление добиться своих интересов в ущерб другому. *Сотрудничество* – способ разрешения конфликта, максимально учитывающий интересы обеих сторон. *Компромисс* – соглашение на основе взаимных уступок; предложение варианта, снимающего возникшее противоречие. *Избегание* – отсутствие стремления к кооперации и отсутствие тенденций к достижению собственных целей. *Приспособление* – отсутствие инициативы и интереса для решения проблемы.

Разрешение конфликта – это совместная деятельность его участников, направленная на прекращение противодействия и решение проблемы, которая привела к столкновению. При выборе стратегии поведения в конфликте многое решает статус личности в группе, который влияет на проявление конфликтности во взаимоотношениях.

Целью данного исследования было сравнение стратегий разрешения конфликтов у школьников и студентов с разным статусом в группе.

Преобладающими стратегиями поведения в конфликте у студентов являются «Сотрудничество» (средний балл 6,8) и «Компромисс» (6,8). Следующими по популярности являются «Приспособление» (5,8) и «Избегание» (5,7). Наименее популярна стратегия «Соперничество» (4,5). Школьники чаще применяют «Компромисс» (7), «Соперничество» (5,9) и «Приспособление» (5,9). Далее следуют «Сотрудничество» (5,3) и «Избегание» (5).

Таким образом, в конфликтных ситуациях школьники и студенты чаще всего выбирают соглашения на основе взаимных уступок. Студенты, по