

---

# СВЯЗЬ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО СОЗНАНИЯ СО СТРЕССОЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬЮ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТЬЮ У СТУДЕНТОВ (гендерный аспект)

И.С. Ящук

Кафедра социальной и дифференциальной психологии  
Российский университет дружбы народов  
ул. Миклухо-Маклая, 6, Москва, Россия, 117198

В статье рассматриваются результаты исследования гендерных особенностей экологического сознания, стрессочувствительности и эмоциональной устойчивости студентов, анализируются корреляционные связи компонентов данных трех показателей, а также выявляется их уровень выраженности.

**Ключевые слова:** гендерные особенности, экологическое сознание, интенсивность субъективного отношения к природе, базовый показатель стрессочувствительности, показатель динамической чувствительности к стрессам, эмоциональная устойчивость, уровень эмоционального и функционального состояний.

Актуальность выбранной темы обусловлена тем, что резкие социальные перемены, происходящие в нашей стране в последнее время, приводят к повышению уровня психоэмоционального напряжения, т.е. стресса, у населения. Широко распространенными среди населения стали такие неблагоприятные для здоровья психические состояния, как тревога, неудовлетворенность жизнью, неуверенность в завтрашнем дне, страх за свое будущее и близких людей, раздражительность, агрессивность, депрессия и др.

Следовательно, трудные жизненные ситуации, кризисы, фрустрации, стресс, конфликты предъявляют повышенные требования к ресурсам личности (Л.А. Китаев-Смык, Е.С. Жариков, Я. Рейковский и др.). Именно с этим связан интерес психологов к изучению эмоциональной устойчивости человека к различным воздействиям внешней среды, а также способов рационального использования индивидуальных возможностей либо положительно влияющих факторов окружающего мира природы, овладения навыками саморегуляции поведения и эмоционального состояния.

Наиболее остро проблема эмоциональной неустойчивости проявляется в подростковой и молодежной среде. Так, исследования российских психологов последних лет показывают, что 90% старшеклассников находятся в состоянии эмоционального напряжения, 75% из них имеют уже те или иные заболевания стрессового происхождения [4].

В связи со спецификой современного производства, предъявляющего высокие требования к эмоциональным ресурсам молодых специалистов, возникает необходимость изучения и развития эмоциональной устойчивости уже на этапе обучения профессии. Старший подростковый и юношеский возраст наиболее сензитивен к развитию эмоциональной устойчивости, сознательной регуляции и самоконтроля. Все это, несомненно, облегчает процесс повышения эмоцио-

нальной устойчивости. Поэтому научный поиск путей и условий развития эмоциональной устойчивости учащихся именно в сензитивный период представляется наиболее целесообразным.

В классической психологии рассмотрены различные стороны эмоций: физиологическое объяснение эмоций (теория В. Вундта; концепция Линдсея-Хебба и др.); эмоции в контексте теории психоанализа (Д. Раппорт, Р. Клейн и др.); теоретическое представление о природе эмоций (К. Роджерс, Г. Арнольд); эмоции и мотивационная система человека (С. Томкинс, К. Изард); регуляторная роль эмоций в осуществлении психических функций (С.Л. Рубинштейн, Б.М. Теплов, Д.Н. Узнадзе и др.). Однако на данный момент мы имеем очень мало работ, рассматривающих уровень эмоциональной напряженности и эмоциональной сферы в рамках экологического сознания у студентов — будущих специалистов, отсутствуют специальные методики измерения динамики данных процессов в совокупности и исходя из доминирования тех или иных компонентов экологического сознания, не разработаны пути повышения эмоциональной устойчивости личности.

Целью работы являлось изучение гендерных особенностей экологического сознания, стрессочувствительности и эмоциональной устойчивости у студентов.

Исследование строилось на предположении, что экологическое сознание связано с эмоциональной сферой личности и эта связь по-разному проявляется у юношей и девушек.

Выборку составили 60 российских студентов экономического факультета: 30 юношей и 30 девушек в возрасте 17—19 лет. Данная выборка была определена с учетом нейтральной характеристики студентов-экономистов по экологической доминантности. При этом важно учитывать, что в своей будущей профессиональной деятельности студенты-экономисты должны осознавать проблему совмещения законов развития биосферы и законов развития экономики.

В ходе исследования нами было проведено комплексное изучение уровня экологического сознания с помощью методики диагностики уровня развития интенсивности субъективного отношения к природе «Натурафил» в разных сферах (по перцептивно-аффективной, когнитивной, практической, поступочно-инфлюативной и дополнительной шкале натуралистической эрудиции). С помощью методики «САН» мы изучили актуальные состояния самочувствия, настроения и активности испытуемых в эмоциональной и функциональной сферах. Уровень стрессочувствительности мы изучали с помощью теста на стрессоустойчивость. Данные, полученные в результате исследований, были подвергнуты статистической обработке с помощью программы Statistica, включающей корреляционный анализ Спирмена изучаемых компонентов методик и сравнительный анализ достоверности различий (t-критерий Стьюдента).

Средние общегрупповые значения всех трех параметров показывают, что интенсивность отношения к природе в целом можно оценить ниже среднего. При этом сформированность перцептивно-аффективного компонента у студентов можно охарактеризовать как среднее. Также средним уровнем характеризуется поступочно-инфлюативный компонент и натуралистическая эрудиция. Развитие когнитивного и практического компонентов может быть оценено как низкое.

Уровень стрессочувствительности и его базовый показатель характеризуются удовлетворительным значением. Можно отметить средневыраженный показатель динамической чувствительности студентов к стрессам, т.е. уровень их способности сопротивляться стрессам с помощью адекватного поведения. За последнее время у большинства студентов как у юношей, так и у девушек обнаружена склонность к возрастанию уровня стресса. Уровень выраженности стресса можно непосредственно связать с такими важными и значимыми фактами в их жизни, как подготовка и поступление в университет, сам процесс учебной деятельности в университете, а также новые жизненные условия в целом (новый круг друзей и знакомых, новые занятия и интересы, изменение бытового образа и ритма жизни и т.д.).

Эмоциональное и функциональное состояние в целом можно оценить как положительно устойчивое, где наиболее выражено настроение студентов, далее — их самочувствие и чуть пониженный уровень активности.

При этом среди студентов-экономистов не наблюдается значимых гендерных различий ни по одному из изучаемых нами компонентов экологического сознания, стрессочувствительности и эмоциональной устойчивости, что, вероятно, можно объяснить спецификой личностных особенностей как у юношей, так и у девушек, независимо от показателя гендера, а также наличие и особое влияние профессиональной (экономической) компетентности на личность будущего специалиста в области экономического профиля, которое предполагает равные требования к лицам женского и мужского пола.

Наряду с этим у юношей и девушек обнаружены значимые связи компонентов экологического сознания с эмоциональной сферой. Например, эстетическое и этическое восприятие объектов природы связано с настроением и конструктивными способами преодоления стресса, практическое взаимодействие с природными объектами с активностью личности в целом, активность по изменению окружения связана с конструктивными способами преодоления стресса. В свою очередь, применение деструктивных способов преодоления стрессов у студентов имеет обратную связь с компонентом совокупности имеющихся у них знаний об объектах природы. При этом можно отметить достаточно большое количество связей внутри эмоциональной сферы, компонентов стрессочувствительности и эмоциональной устойчивости по сравнению с экологическим сознанием. Это говорит о недостаточной сформированности экологического сознания у студентов в целом, по сравнению со структурированностью эмоциональной сферы.

Наряду с общими связями нами была также выделена и их специфика. Характеризуя гендерные особенности девушек, можно отметить значимую связь активности по изменению окружающей среды с конструктивными способами преодоления стресса, в то время как у юношей выявлено наличие связей эстетического и этического восприятия объектов природы с самочувствием и конструктивными способами преодоления стресса.

Таким образом, у современных студентов (как юношей, так и девушек) уровень стрессочувствительности в целом характеризуется средней выраженностью. Что касается эмоционального и функционального состояния, то здесь также можно говорить о наличии благоприятного фона, как в целом, так и по отдельным его

показателям (самочувствие, активность и настроение). Уровень интенсивности субъективного отношения к миру природы у студентов-экономистов ниже среднего, что в свою очередь говорит о необходимости дополнительной работы по развитию и повышению данной культурной сферы, которая закладывается и формируется главным образом в рамках отношений и выражается непосредственно через поведение личности.

#### ЛИТЕРАТУРА

- [1] *Бендас Т.В.* Гендерная психология: Учеб. пособие. — СПб.: Питер, 2006.
- [2] *Дерябо С.Д.* Экологическая психология: диагностика экологического сознания. — М.: Московский психолого-социальный институт, 1999.
- [3] *Ильин Е.П.* Эмоции и чувства. — СПб.: Питер, 2001.
- [4] *Копина О.С., Суслова Е.А., Заикин Е.В.* Экспресс-диагностика психоэмоционального напряжения и его источников // Вопросы психологии. — 1995. — № 3.
- [5] *Марищук В.Л., Евдокимов В.И.* Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. — СПб.: Сентябрь, 2001.
- [6] *Медведев В.И., Алдашева А.А.* Экологическое сознание. — М.: Логос, 2001.
- [7] *Пинигин В.Г.* Эмоциональность и ее возрастно-половые особенности: Дисс. ... канд. психол. наук. — СПб., 2002.
- [8] *Реан А.А.* Психология человека от рождения до смерти. — СПб.: Прайм-Еврознак, 2002.
- [9] *Чикер В.А., Сольц Е.В., Жезмер Н.М., Джос П.* Стресс и особенности его преодоления российскими подростками // Ананьевские чтения-98: Тезисы научно-практической конференции. — СПб., 1998. — С. 19—20.

## THE RELATION OF ECOLOGICAL CONSCIOUSNESS WITH STRESS SENSITIVITY AND EMOTIONAL STABILITY AMONG STUDENTS (gender aspect)

I.S. Yaschuk

The Department of Social and Differential Psychology  
Peoples' Friendship University of Russia  
*Miklukho-Maklaya str., 6, Moscow, Russia, 117198*

This article examines the results of research of gender peculiarities of ecological consciousness, stress sensitivity and emotional stability among students. It also examines co relational links of the components of the given three indicators, highlighting their level of representation.

**Key words:** Gender aspect, ecological consciousness, intensity of the subjective relationship to nature, basic indicator of stress sensitivity, indicator of dynamic sensitivity to stress, emotional stability, level of emotional and functional states.