

шкале Цунга – с фактором TCI-125 «избегание вреда» ($r = 0,385 \pm 0,184$; $t = 2,1$; $p < 0,05$). Влияние личностных особенностей на уровень депрессии варьирует от 14,8% («избегание вреда») до 39,8% (нейротизм). В самой высокой степени статистической значимости выраженность депрессии коррелирует с уровнем тревоги (SRAS, $r = 0,702 \pm 0,142$; $t = 4,9$; $p < 0,001$). Расчет частного коэффициента корреляции депрессии и тревоги демонстрирует, что при исключении влияния алекситимии связь между депрессией и тревогой снижается до ($r = 0,628 \pm 0,147$; $t = 4,2$; $p < 0,001$). Несмотря на то, что различия «исходного» и «частного» коэффициентов корреляции не достигают уровня статистической значимости, можно предположить, что алекситимия в некоторой степени оказывает влияние на связь между депрессией и тревогой, являясь возможным источником как депрессии, так и тревоги. Коэффициент детерминации показывает, что уровень алекситимии может влиять на выраженность депрессии в размере от 25,8% (BDI) до 39,9% (SRDS) и, в меньшей степени, – на уровень тревоги (SRAS, 16,5%).

Отмечена высокая положительная корреляция уровня депрессии (BDI) с выраженностью суицидальных тенденций (PANSI, $r = 0,482 \pm 0,165$; $t = 2,9$; $p < 0,01$) и, в еще большей степени, – суицидальным поведением (SBQR, $r = 0,547 \pm 0,158$; $t = 3,4$; $p < 0,001$). Коэффициент детерминации демонстрирует, что влияние уровня депрессии на изменчивость суицидальных тенденций (PANSI) составляет 23,2%, а на суицидальное поведение (SBQR) – 29,9% от общего влияния всей суммы факторов.

Заключение. Личностными предикторами когнитивного и поведенческого компонентов агрессии девушек и женщин (предикторов эмоционального компонента агрессии не выявлено) с позиций пятифакторной модели являются низкий уровень фактора «сознательность» (который обуславливает до 30% варьирования когнитивного компонента агрессии) и высокий уровень нейротизма. С позиций модели C.R. Cloninger в качестве темпераментального предиктора когнитивного компонента агрессии и агрессии в целом выступает высокий уровень фактора «избегание вреда» (что может объясняться общностью серотонинергической детерминации этого фактора и агрессии), тогда как характерологическими предикторами когнитивного и поведенческого компонентов агрессии соответственно являются «самонаправленность» и «сотрудничество». В качестве личностных предикторов суицидальных тенденций девушек и женщин выступают высокие уровни факторов «нейротизм» и «самотрансцендентность». Алекситимия, положительно коррелируя как с депрессией, так и тревогой, не выступает в качестве предиктора агрессии и, в частности, суицидального поведения, на выраженность которого у девушек и женщин до 30% общего влияния всей суммы факторов оказывает влияние уровень депрессии, зависящий, в свою очередь, от факторов «нейротизм», «настойчивость» и «избегание вреда».

Список литературы

1. Egan V. Sensational interests, sustaining fantasies and personality predict physical aggression / V. Egan, V. Campbell // *Personality and Individual Differences*. – 2009. – Vol. 47, № 5. – P. 464-469.
2. Heaven P. Personality and self-reported delinquency: Analysis of the «Big Five» personality dimensions // *Personality and Individual Differences*. – 1996. – Vol. 20, №1. – P. 47-54.
3. Cloninger, C.R. Anxiety proneness linked to epistatic loci in genome scan of human personality traits / C.R. Cloninger // *Am. J. Med. Genet.* – 1998. – Vol. 81, № 4. – P. 313-317.
4. Тиходеев О.Н. Генетический контроль предрасположенности к самоубийству // *Экологическая генетика*. – 2007. – Т.5, №4. – С. 22-43.
5. Розанов В.А. Нейробиологические основы суицидального поведения // *Вестник биологической психиатрии*. – 2004. – № 6. – Электронный бюллетень РОБП и УОБПС – <http://www.scorcher.ru/neuro/science/data/mem102.htm>
6. Cloninger C.R. Integrative psychobiological approach to psychiatric assessment and treatment / C.R. Cloninger, D.M. Svrakic // *Psychiatry*. – 1997. – Vol. 60, №2. – P. 120-141.

СТРЕСС КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА

Воронова О.П., Одокиенко К.В.

Северо-Восточный федеральный университет
им. М.К. Аммосова, Нерюнгри, e-mail: Isinderella1@mail.ru

В психологии понятие стресса рассматривается с многих точек зрения. Стресс понимается как нажим, давление, напряжение (англ.). Стрессом называют неспецифическую (общую) реакцию организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом). Обучение в высшем учебном заведении – это стресс для большинства студентов. Воздействие стресса на учащегося начинается с самого начала учебного пути, и преследует его в той или иной степени постоянно. У студентов подверженных стрессу возникают проблемы с получением, переработкой и применением в дальнейшем полученных знаний, что препятствует академической успеваемости. Проблемы с успеваемостью в свою очередь создают дополнительные проблемы. Стресс усугубляется.

Жизнь студента наполнена напряжением, волнительными ситуациями и переживаниями. Возникновение стресса у студентов происходит в основном из-за большого потока новой информации, возникновения проблемных ситуаций, связанных с угрозой неуспеваемости, дефицита времени, конфликта с преподавателем, и, как правило, во время сессии. Конкретными причинами стресса для студента технического высшего учебного заведения может стать недостаток сна; несданные во время и незащищенные лабораторные работы; не выполненные или выполненные неправильно расчетно-графические задания; большое количество пропусков по какому-либо предмету; отсутствие на нужный момент курсовой работы или проекта по дисциплине; недостаточно полные знания по дисциплине; плохая успеваемость по определенной дисциплине. Мнение о том, что все болезни простекают «от нервов» признается справедливым и в научном обществе, и среди обывателей. Поэтому каждый студент должен помнить о необходимости сохранения душевного равновесия, особенно во время сессии. Масса экзаменов, зачетов, курсовых работ являются обоснованной причиной для стрессовой ситуации, однако дальнейшее развитие событий: усугубление недуга или преодоления возникших проблем, зависит только от характера человека.

Каждый студент в отдельности должен выделить для себя индивидуальные методы борьбы со стрессом. Но следует обозначить некоторые общие средства в борьбе со стрессом. В учебной деятельности важно оптимально распределить, время как на выполнение поставленных задач, так и на отдых. Если существует, какой, либо конфликт его следует разрешить, разногласия устранить. Очень важно чувство контроля ситуации, что вероятно является самым важным для преодоления стресса. Важный способ снятия психического напряжения – это активизация чувства юмора. Как считал С.Л. Рубинштейн, суть чувства юмора не в том, чтобы видеть и чувствовать комическое там, где оно есть, а в том, чтобы воспринимать как комическое то, что претендует быть серьезным, т.е. суметь отнестись к чему-то волнующему как к малозначимому и недостойному серьезного внимания, суметь улыбнуться или рассмеяться в трудной ситуации. Смех приводит к падению тревожности; когда человек отсмеялся, то его мышцы менее напряжены (релаксация) и сердцебиение нормализовано. Прогулки на свежем воздухе; посещение культурных и культурно-развлекательных учреждений (театр, музей, выставка, кино); общение с друзьями или другой приятной компанией так же являются неотъемлемыми методами борьбы со стрессом у студентов.